№1 (477) январь 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Обведём насморк вокруг носа

Малиновое варенье грипп не лечит

Мечтаете о ребёнке? Ешьте семечки, тыкву и мёд

Фотограф Саша Соловьева

Актуально

Обведём насморк вокруг носа

Чтобы избежать гайморита или отита, лечите ринит правильно на каждом этапе заболевания.

В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ

Пришли с работы разбитым, чихаете и ощущаете озноб? Верные признаки, что уже завтра потечет из носа. Срочно примите горячую ванну или хотя бы попарьте ноги с сухой горчицей. На ночь выпейте настой ромашки, наденьте теплые носки с горчичным порошком. Не забудьте промыть нос (1 чайн. ложка соли на 1 стакан воды).

КОГДА БОЛЕЗНЬ В РАЗГАРЕ

Если нос уже не дышит, а голос гнусавит, еще не поздно сделать ингаляцию (подойдут ромашка, душица). Можно подышать над картофельным паром. Если из носа течет рекой — закапайте крепкий отвар коры дуба, шалфея, подорожника. Они уменьшают количество слизи. А вот сосудосуживающих средств берегитесь. Они хоть и устраняют заложенность носа, но обладают массой побочных явлений. Их нельзя принимать дольше 2-3 дней.

ДО ПОБЕДНОГО КОНЦА

Насморк не хочет заканчиваться? Делайте прогревания сваренными вкрутую яйцами или с помощью полотняных мешочков с завернутой туда горячей солью, приложив их к носу с обеих сторон. Процедуру продолжайте минут 10, пока не остынут яйца или соль, и делайте ее с опущенной головой, чтобы из носа выходила слизь, — и сразу в постель! Однако такой метод нельзя использовать при высокой температуре (выше 38°С) и при подозрении на острый гайморит, фронтит или воспаление среднего уха. Иначе можно спровоцировать гнойное воспаление.

ТРИ СТАДИИ РАЗВИТИЯ МУЖЧИНЫ: «АГУ» — МЛАДЕНЕЦ, «АГА» — ПОДРОСТОК, «УГУ» — МУЖ.

Знаете ли вы, что...

● Чувство обоняния ослабевает с возрастом. Снижение обоняния может с высокой долей вероятности предсказать смерть пожилого человека в ближайшие 5 лет. Это говорит и о печеночной, сердечной недостаточности, онкологическом или легочном заболевании. Потеря обоняния — предвестник, предупреждающий, что в организме что-то пошло не так.

● Даже одна ежедневная чашечка кофе помогает на 25% снизить риск появления болезни Паркинсона, считают американские ученые, особенно у мужчин. А совсем недавно были опубликованы результаты исследования американских ученых, в которых утверждалось, что мужчины, начинающие каждый день с чашечки кофе, почти на 60% реже болеют раком.

● Японские ученые обнаружили, что коллагеновые протеины, содержащиеся в курице, понижают кровяное давление. Причем куриные ножки и крылья содержат гораздо больше полезного вещества, чем грудка. Но для гипертоника куриный суп нужно готовить без соли.

Новости

В ПЕРВОЙ половине 2015 года в России начнут испытания нового лекарства от меланомы — самого опасного вида рака кожи.

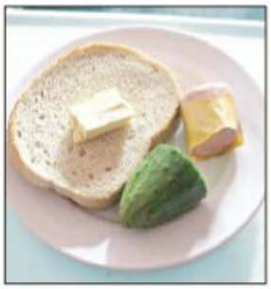
СКОРО в продажу поступит первый ингаляционный инсулин. Лекарство — порошок для вдыхания — надо распылять при помощи ингалятора. Уже через 12-15 минут сахар будет в норме.

В УФИМСКОМ НИИ глазных болезней впервые провели операцию по пересадке роговицы с использованием лазера. До недавнего времени ее выполняли только в некоторых московских глазных клиниках.

ФРАНЦУЗСКИЕ ученые обнаружили в ядрах грецкого ореха фермент, рассасывающий атеросклеротические бляшки на стенках сосудов.

ОТВАР жимолости — отличное средство от гриппа. В нем содержится вещество, которое, проникая в ткани легких и кровоток, не позволяет вирусам размножаться. Это свойство растения открыли китайские медики.

В ГОРОДСКОЙ больнице №14 Санкт-Петербурга открывается первый в России центр по спасению конечностей. Это позволит оказывать помощь диабетикам и страдающим облитерирующим эндартериитом, предотвратить некрозы и не допустить ампутации конечностей.



ТАК ВЫГЛЯДИТ ЗАВТРАК В ОБЫЧНОЙ ПОЛЬСКОЙ БОЛЬНИЦЕ. ПОСЛЕ ЭТОГО ЛЮБАЯ БОЛЬНИЦА В РОССИИ КАЖЕТСЯ РАЕМ.

Прикинь на себя — Сезонные проблемы

Голова болит от... ветра?

У КАЖДОГО ПЯТОГО ЧЕЛОВЕКА ЗИМОЙ ЧАСТО БОЛИТ ГОЛОВА. ЭТО ТАК НАЗЫВАЕМАЯ ХОЛОДОВАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ.

Так сосуды реагируют на холодный воздух и ветер. Снизить вероятность развития боли несложно, но начинать нужно с вечера.

* Не употребляйте на ужин мочегонные продукты: картофель, фрукты, овощи, кофе, чай, какао.

* Вечером погуляйте 20-30 минут.

* За час до сна примите теплую ванну, добавьте в воду по 2-3 капли соснового, апельсинового и можжевелового эфирных масел.

* Когда принимаете ванну, помассируйте кисти рук и стопы, тогда сон будет крепким и здоровым. Проветрите спальню, чтобы в ней было прохладно.

* Утром принимайте контрастный душ и пейте аптечную настойку элеутерококка, чтобы повысить общий тонус, если нет проблем с давлением, т. е. вы не гипертоник. При этом теплая вода должна быть 32-33°С, а прохладная не ниже 23-24°С.

* Завтрак должен быть не только горячим, но и калорийным. Подойдет каша, яичница или любое блюдо по вашему выбору. Напиток тоже должен быть горячим — чай, молоко, какао. А вот кофе пить не рекомендуется — он повышает чувствительность температурных рецепторов и усиливает головные боли.

* Особенно осторожны должны быть женщины в критические дни, когда метеочувствительность максимальная. В то время руки, шею, голову нужно надежно утеплять. При этом шарф и воротник под горло не должны стискивать шею, иначе рискуете пережать шейные сосуды, нарушив поступление крови к головному мозгу. А это тоже провоцирует головную боль.

Что делать, если головная боль появилась внезапно и усиливается? Постарайтесь как можно скорее войти в помещение: магазин, кафе, общественный транспорт и растереть руками виски и щеки. Не торопитесь выходить на улицу, даже если боль отступила. Ну а если вам удастся еще и выпить горячего чая с 1-2 чайн. ложками коньяка, то совсем здорово. Но в чистом виде алкогольные напитки, тот же коньяк, лишь усугубят ситуацию. То же самое можно сказать и о курении. После перекуров голова начинает болеть сильнее.

И. Л. Ананьева, терапевт, врач высшей категории

ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИИ СТАЛ НИКЕЛЬ

У Андрея Литвиненко из Барнаула диагностирована аллергия на компьютер планшетного типа. Мальчик поступил в больницу с жалобой на сыпь по всему телу. Как выяснилось позже, причиной аллергии стал никель, который входит в состав многих ноутбуков, смартфонов и планшетов. Школьник ежедневно пользовался планшетом. Для избавления от таких аллергических реакций используются самые сильные антибиотики.

ПЕРЕСЧИТАЛ ВСЕ ЗУБЫ

В азербайджанском городе Гусар мужчина пришел к дантисту с жалобами на больной зуб. Но поскольку пациент был нетрезв, врач попросил его прийти на следующий день. Пациент явился, но снова пьяным. На этот раз стоматолог этого не заметил, так как сам находился под мухой. Пьяный врач стал удалять зубы пьяному пациенту и так увлекся работой, что не тронул только два верхних передних зуба. Доктор пояснил, что все остальные зубы мужчины оказались гнилыми, поэтому их тоже пришлось удалить. Теперь стоматологу грозят два года исправительных работ за причиненный вред здоровью.

Кошмарики

Намотай на ус

Архимед сделал свое открытие лежа в ванне. Менделееву пришла в голову мысль о периодической таблице во сне. Исследователи проанализировали, что же происходит с мозгом, когда человек находится в горизонтальном положении? Ученые предложили добровольцам составить слова из перепутанных букв. Сначала они делали это сидя, потом — лежа. Вывод: развалившись на диване, вы находите решение любой сложной проблемы гораздо быстрее. Причем оно появится в голове внезапно.

Малина лечит грипп?

Зима — самое время открыть баночку с малиновым вареньем, потому что в сезон эпидемий, как считают многие, это верное средство от простуды.

Но это не совсем так. Малиновое варенье обладает жаропонижающим действием. В нем есть ацетилсалициловая кислота, аналогичная аспирину. Она способствует снижению температуры. Поэтому это варенье часто рекомендуют при гриппе и ОРВИ. Достаточно съесть 2 чайн. ложки народного лекарства — и жара как не бывало. Но на вирус такое лакомство никак не влияет. При простуде и гриппе полезно есть другое варенье, например кизиловое. В нем много витамина С, поэтому оно может повысить иммунитет во время эпидемии. Еще одно полезное варенье при ОРВИ — из молоденьких сосновых шишек. Еще наши бабушки и прабабушки использовали его при простудах, бронхитах, ангине, гриппе и даже туберкулезе. В сосновых шишках есть фитонциды, подавляющие бактерии и вирусы. Готовить сосновое варенье проще простого. Зеленые мягкие шишки надо просто разрезать пополам, засыпать сахаром в пропорции 1:1, дать постоять сутки, а затем варить 40 минут.

И летом, и зимой

Палки в руки, но... без лыж

С КАЖДЫМ ГОДОМ В ПАРКАХ И НА УЛИЦАХ ВСЕ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ ЛЮДИ С ЛЫЖНЫМИ ПАЛКАМИ, НО... БЕЗ ЛЫЖ. ЭТО НЕ ЛЫЖНИКИ, ХОТЯ ГЛАВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ — ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ.

Почти каждый вечер в поселке Васьково, Архангельской области, группа пожилых женщин занимается скандинавской ходьбой. В последние годы она стала очень модной.

На ногах хоть ботинки, хоть кроссовки

Главное, чтобы было удобно и безопасно. И не думайте, что ходить с палками легче, чем кататься на лыжах. Во время скандинавской ходьбы работают почти все мышцы тела, а значит, лишние калории сжигаются быстрее, чем во время бега (работает только 40% мышц). Причем для того, чтобы отправиться на прогулку с палками, необязательно быть суперспортсменом. Такой спорт как раз рекомендуют тем, у кого есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом (артрозы, артриты, травмы ног). Благодаря палкам во время скандинавской ходьбы нет нагрузки не только на ноги, но и на позвоночник. Но полезнее ходить не по асфальту, а по земле.

О пользе скандинавской ходьбы заявили и пульмонологи: улучшается вентиляция легких. И еще скандинавская ходьба хороша тем, что заниматься можно на свежем воздухе в любое время года. И подходит она всем — от мала до велика. Так что проводить время с пользой для здоровья можно всей семьей!

Как подобрать палки

Они хоть и похожи на обычные лыжные, но отличаются конструкцией и материалом. Во-первых, палки для ходьбы имеют чуть изогнутую форму, чтобы их было удобнее держать. Во-вторых, они очень легкие: сделаны из алюминия с добавлением карбона (он увеличивает прочность и амортизацию). Подобрать палки легко. Возьмите их в руки и согните локти под углом 90°. Если от конца палки до земли остается 2-3 см, значит, они вам подходят. Если упираются в землю или заметно до нее не достают, значит, размер не ваш. Купить палки можно в любом спортивном магазине.

■ Спина должна быть прямой, лопатки опущены, а шея и плечи расслаблены.
■ Важно, чтобы нога переходила четко с пятки на носок.

С чего начать

Начинать прогулки лучше с 30 минут 2-3 раза в неделю. Когда тело привыкнет к регулярным физическим нагрузкам, начинать ходить надо по 1-1,5 часа 3-4 раза в неделю. Именно столько необходимо, чтобы поддерживать здоровье и тело в хорошей форме. Идти рекомендуется с той скоростью, которая комфортна для вас.

Как правильно ходить

* Самый простой шаг — попеременный. Сначала вперед идут правая нога и левая рука, затем — левая нога и правая рука. Важно: руку с палкой ставьте вперед так, чтобы она была по линии пятки.

* Вес тела не надо переносить на палки целиком. Ими нужно лишь чуть отталкиваться от земли, облегчая таким образом свое движение.

* При отталкивании постарайтесь, чтобы палки упирались в землю под углом в 45°.

С. И. Беляева, инструктор по лечебной физкультуре

Как там, у них?

Чтобы попасть в школу...

Если ваши дети по утрам жалуются, как тяжело вставать и идти в школу, покажите им эти снимки. В Китае, Индонезии, Непале и Колумбии дети вынуждены ежедневно и много часов идти по отвесным скалам и ледникам, балансировать на полуразрушенных мостах, плыть на самодельных плотах по горной реке только для того, чтобы попасть в школу.

Намотай на ус

Кавказские долгожители уверены, что мясо молодых животных полезно для здоровья и продления молодости. Именно молодых. Секрет здоровья гласит: если болит сердце, употребляйте в пищу сердце ягненка, теленка. Когда болят почки — ешьте почки, а если печень — съешьте печень. Долгожители и не знают, что употребляют цитамины — омолаживающие препараты, созданные из органов молодых здоровых животных. Они «напоминают» изношенному организму, как он должен работать, и происходит его омоложение и восстановление. Фармакологи создали 18 видов цитаминов — для важнейших органов, в том числе для сердца и сосудов.

Зябко

ЧТО ПОМОЖЕТ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА.

Веточки яблони

Накрошите несколько маленьких веточек и заваривайте как чай. А можно добавлять их к заварке и пить каждый день. Увидите, что произойдет чудо. Если раньше вы легко простужались, часто болело горло, то после чаепитий с калиной и яблоневыми веточками забудете о простудах.

Чеснок и соль

Чтобы снять гнойный налет и воспаление при ангине, раздавите 3-4 зубчика чеснока, поместите в стакан, добавьте 1/2 чайн. ложки соли, залейте теплой кипяченой водой, настаивайте 15-25 минут и полощите горло 5-6 раз в день.

Калиновый мед

Во время простудных заболеваний при высокой температуре помогает калиновый мед. Истолките 200 г ягод калины, смешайте их с 400 г сахара и 200 мл воды. Поставьте на медленный огонь, доведите до кипения и варите до консистенции свежего меда. Ешьте калиновый мед с чаем (плоды тщательно разжевывайте вместе с косточками).

Думай, думай

Как прожить на 35 лет дольше

Рекомендуем

СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ ПРАВИЛ МОЖЕТ ДОБАВИТЬ ДО 35 ЛЕТ К ВАШЕЙ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ.

*** Имейте много друзей (+7 лет).** С одной стороны, друзья просто помогают пережить трудные времена. На самом деле, дружба увеличивает производство окситоцина — гормона объятий. Он оказывает успокаивающее воздействие на мозг и может быть одной из причин, отвечающих за нормализацию артериального давления, уменьшение избыточного веса, более быстрого выздоровления после болезней.

*** Работайте стоя (+2 года).** Забудьте про кресло. День, проведенный сидя, повышает риск смерти в течение ближайших трех лет на 40%, даже если вы тренируетесь. Когда вы сидите, ваше кровообращение замедляется, вы сжигаете меньше калорий, а ваш обмен веществ ухудшается. Так что работайте стоя как можно чаще: сокращение вашего сидячего времени до менее чем 3 часов в день может увеличить продолжительность жизни на 2 года.

*** Чистите зубы (+6 лет).** Звучит несколько неожиданно, правда? Но гнилостные бактерии во рту могут вызывать воспалительные процессы в теле, повышая риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и даже аутоиммунные заболевания, такие как ревматоидный артрит. Таким образом, огромное значение имеет гигиена полости рта, а регулярное использование зубной нити может добавить 6,4 года к вашей жизни.

*** Чаще ешьте сырые овощи (+2 года).** Люди, которые едят по крайней мере 60 г (около 1 чашки) овощей в день, будут жить в среднем на 2 года дольше, чем люди, которые едят менее 20 г в день.

*** Думайте позитивно (+7 лет).** Позитивный взгляд на жизнь помогает мозгу дольше не стареть, улучшает память, помогает избежать депрессии и борется с болезнью Альцгеймера. Более того, простой смех снижает уровень гормона стресса кортизола не хуже лекарств.

*** Контролируйте вес (+3 года).** Индекс массы тела — барометр правильного физического состояния. Чем больше показатели лишнего веса, тем короче жизнь.

*** Ешьте орехи (+3 года).** Они снижают риск высокого кровяного давления, уровень холестерина, нестабильного сердечного ритма и сахарного диабета. Более того, высокое содержание в них белка и жира может вызывать чувство сытости и способствовать потере веса.

*** Делайте физические упражнения (+5 лет).** Независимо от вида упражнений любая физическая активность поможет жить дольше.

И. Д. Макаров, геронтолог, врач высшей категории

■ В РОССИИ ДВА ВЕЧНЫХ ВОПРОСА: «КТО ВИНОВАТ?» И «ЧТО ДЕЛАТЬ?». И ОДИН ВЕЧНЫЙ ОТВЕТ: «А ХРЕН ЕГО ЗНАЕТ!»

■ КАК ГОВОРЯТ ХОРОШИЕ ТАНЦОРЫ, ОДНО ДРУГОМУ НЕ МЕШАЕТ.

ЗАМУЧИЛИ БОРОДАВКИ?

РАЗРЕЖЬТЕ ЯГОДУ КРАСНОЙ РЯБИНЫ И ПРИЛОЖИТЕ МЯКОТЬЮ К БОРОДАВКЕ. ЧЕРЕЗ СУТКИ ЗАМЕНИТЕ НА СВЕЖУЮ ЯГОДУ. ДЕЛАЙТЕ ТАК ДО ИСЧЕЗНОВЕНИЯ БОРОДАВКИ.

Люди, надевайте марлевые повязки! Не заболеете гриппом

АйБолит

В аптеке можно купить марлевые маски, стоят они копейки, но почему-то ими мало кто пользуется. В других странах люди, когда болеют или чтобы не подцепить заразу, носят такие повязки. Почему в России это не понимают? В сезон гриппа я ношу такую маску везде. Надеваю ее, когда нахожусь в поликлинике, потому что болею не я, а те, кто вокруг меня. А лежать дома с ОРВИ мне не хочется. Люди смотрят на меня так, будто перед ними НЛО. Недавно приехала на работу в маске. У моих сотрудников прямо лица вытянулись.

А на мой взгляд, нужно думать о здоровье — зачем дышать вместе с сопливыми и кашляющими на тебя в общественном транспорте, когда этого можно избежать? Люди, почему вы так не любите себя и своих детей? В саду постоянно кто-то болеет. Чтобы ваш малыш был здоров, купите марлевую повязку и ему.

А. Новикова, Самара

Тест-диагностика

Нет ли у вас остеопороза?

ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ ХОТЯ БЫ НА ОДНО УТВЕРЖДЕНИЕ «ДА», ЗНАЧИТ, ВЫ УЖЕ В ЗОНЕ РИСКА.

1. Вашим родителям был поставлен диагноз остеопороз или у них случался перелом после падения с высоты своего роста или ниже.
2. Вам 40 лет и больше.
3. У вас был перелом после небольшой травмы во взрослом возрасте.
4. Вы часто падаете (больше одного раза за последний год) или есть страх упасть из-за того, что чувствуете уязвимость и хрупкость костей.
5. Ваш рост уменьшился после 40 лет более чем на 3 см.
6. У вас низкий вес (меньше 57).
7. Принимали когда-нибудь глюкокортикоиды (кортизол, преднизолон и т. д.) более 3 месяцев.
8. Вам ставили диагноз: гипертиреоз или гиперпаратиреоз, диабет I типа или заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как болезнь Крона или целиакия.

Для женщин:

9. У вас наступила менопауза до 45 лет.
10. Были перерывы в менструациях 12 месяцев или более (за исключением беременности, менопаузы и удаления матки).
11. Удалены придатки (яичники) в возрасте до 50 лет, при этом вы не применяли гормонозаместительную терапию женскими половыми гормонами.

Для мужчин:

12. Страдали импотенцией, отсутствием либидо или другими симптомами, связанными с низким уровнем тестостерона.
13. Выпиваете регулярно алкоголь в допустимой норме, то есть не более чем 2 порции (1 порция — 10 мл) в день.
14. Вы курите или когда-нибудь курили сигареты.
15. Бываете ежедневно на свежем воздухе менее 30 минут.

* До 30 лет плотность костей человека увеличивается, достигая своего пика к 30-35 годам. После этого начинается обратный процесс, он развивается не у всех одинаково и зависит от многих факторов. Исследования показали, что, например, в России каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет уже имеют остеопороз.

* К развитию остеопороза могут привести курение и злоупотребление алкоголем; недостаточная физическая активность и малоподвижный образ жизни; неправильное питание и ограничительные диеты; употребление медицинских препаратов (чаще гормональных); нарушение пищеварения, функций щитовидной и поджелудочной желез; гормональные изменения, происходящие во время климакса, нарушение функции яичников (или их удаление) и надпочечников, а также другие заболевания желез внутренней секреции.

■ В НЬЮ-ЙОРКЕ КОФЕ ОТОБРАЛ У ПИВА ТИТУЛ САМОГО ПОПУЛЯРНОГО УТРЕННЕГО НАПИТКА.

■ ТОЛЬКО СВЕЖЕОБЖАРЕННЫЙ КОФЕ ИМЕЕТ ТОТ АРОМАТ, КОТОРЫЙ ЦЕНИТСЯ У НАСТОЯЩИХ ГУРМАНОВ.

Какой кофе полезен

ТРИ СЕКРЕТА ЗДОРОВОГО КОФЕ.

Кофейные деревья обрабатываются всевозможными химическими препаратами. Фермеры, как правило, вносят около 113 кг удобрений на 1/2 гектара. Употребляя такой кофе каждое утро, человек рискует «подзарядиться» остатками пестицидов, вызывающих проблемы со здоровьем, в том числе онкологию и выкидыши на ранних сроках беременности.

1 Покупайте только кофе премиум-класса, чтобы быть уверенным в 100% натуральности продукта. Иначе потеряете не только деньги, но и собственное здоровье.

2 Не добавляйте в кофе молоко из супермаркета. Такое молоко — адская смесь из гормонов роста крупного рогатого скота, ГМО, антибиотиков и пестицидов. Лучше использовать натуральные сливки или растительные заменители — например, молоко из орехов, семян.

3 Рафинад разрушает печень. Рафинированный сахар вреден для организма, исключите его из своего меню. В чашку утреннего кофе в качестве подсластителя полезнее добавлять кокосовый сахар, в котором высокое содержание органических солей и витаминов.

ДОБАВЛЯЙТЕ В КОФЕ КОРИЦУ, ОНА СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ И НЕ ПОЗВОЛЯЕТ НАКАПЛИВАТЬСЯ ИЗБЫТОЧНОМУ ХОЛЕСТЕРИНУ.

Проверено на себе

Мой рецепт поможет тем, у кого стенокардия

Измельчите и смешайте 1 часть сухих абрикосов, по 2 части ядер грецких орехов или фундука, порошка скорлупы куриных яиц и 3 части меда (лучше майского). Настаивайте 3 дня, а на четвертый день добавьте, предварительно измельчив, 6 лимонов вместе с кожурой, но без семечек, и 4 пропущенных через мясорубку больших головки чеснока. Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Кроме этого, вечером перед сном прикладывайте на область сердца от левой ключицы до левого соска ватный компресс, смоченный в этой смеси. Прикройте целлофаном, закрепите повязкой и оставьте до утра. Лечитесь до полного выздоровления.

О. Носова, Н. Новгород

Корни любистока полезны сердечникам

Нормализует сердечный ритм, уменьшит одышку и даже устранит отеки сердечного и почечного происхождения прием отвара корня любистока (выкапывайте только после цветения!). 1 чайн. ложку измельченного сырья залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения и держите 30 минут в закрытой крышкой посуде на водяной бане. Настаивайте до охлаждения, процедите, разведите кипяченой водой до первоначального объема жидкости и пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно вместо отвара принимать настойку любистока. Для этого 50 г сухого измельченного корня растения залейте 250 мл водки, настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

И. Пермякова, Волгоград

На приёме у кардиолога — *Авторитеты дают советы*

Будь здорово, сердце!

УПЛОТНЕНИЕ АОРТЫ ОПАСНО?

Мужу 54 года, обнаружили уплотнение аорты. Что могло стать причиной этого и каковы возможные последствия?

А. Н. Орлова, Ульяновская обл.

Причиной уплотнения стенки аорты, скорее всего, стали атеросклеротические бляшки. Последствия атеросклеротических поражений сосудов зависят от места локализации. Например, атеросклероз сосудов головного мозга может привести к инсульту, сосудов сердца — к инфаркту миокарда. На ранних стадиях атеросклероз чаще всего протекает бессимптомно. Увидеть атеросклеротическую бляшку можно с помощью УЗДГ (ультразвуковая допплерография) сонных артерий.

В вашем случае паниковать не надо. Для замедления развития атеросклеротического процесса надо своевременно снижать повышенное давление, следить за весом, больше двигаться, отказаться от вредных привычек. Полезно исследовать кровь на холестерин, и, если его уровень окажется высоким, надо будет посоветоваться с врачом о снижении уровня холестерина с помощью лекарств и соблюдения диеты.

Заколодо сердце? Смочите в солевом растворе (2 чайн. ложки соли на 1 стакан теплой воды) марлю, оберните грудь в области сердца на 10 минут. Повязки делайте через день.

БОЛЬ ВСЕГДА РАЗНАЯ

Мне 48 лет. В последнее время появляется боль в сердце. Причем она разная. Бывает так, будто сердце сдавили. Иногда вдруг появляется такая острая боль, что вздохнуть не могу. А иногда сердце просто ноет. Сделала кардиограмму — вроде все хорошо.

И. Н. Спирина, Пермский край

То, что кардиограмма в порядке, — это замечательно. Но надо еще пройти эхокардиографию, чтобы исключить пролапс митрального клапана. Если такой патологии не выявят, советуем обратиться к неврологу, чтобы подтвердить или исключить наличие неврологических причин болей.

ПРИ ЧЁМ ТУТ ИЗЖОГА, ЕСЛИ БОЛИТ СЕРДЦЕ?

Долгое время беспокоило жжение в области сердца. Пробовала принимать сердечные препараты — не помогали. Кардиограмма не показала никаких патологических изменений. Узнав, что у меня иногда бывают приступы изжоги, кардиолог направила к гастроэнтерологу. Но при чем тут изжога, если болит сердце?

И. В. Орловская, Красноярский край

Кардиолог прав: вам надо показаться гастроэнтерологу. Дело в том, что чувство жжения в области сердца может быть вызвано не проблемами с сердечно-сосудистой системой, а гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью, при которой развивается эрозия пищевода. Обычно такое происходит при повышенной кислотности желудочного сока. Вполне вероятно, что, установив истинную причину «сердечных болей» и изменив рацион и режим питания, вы сможете избавиться от своей проблемы.

В. И. Боков, кардиолог, врач высшей категории

Появился шанс на жизнь

Изобретен особый биоматериал, который способен имитировать работу сердечной мышцы.

Новое изобретение не только воспроизводит насосное действие, заставляющее кровь циркулировать, оно создает эффект «выкручивания полотенца», поворачиваясь в нижней части, сжимается по направлению против часовой стрелки, а верхняя часть в это же время движется по часовой стрелке. Все предыдущие модели сердца лишь толкали кровь. Новый материал дает надежду тем больным людям, у которых раньше не было шансов на жизнь.

При пароксизмальной тахикардии

● **Листья барбариса обыкновенного.** Приготовленные из них настои и настойки снижают артериальное давление и восстанавливают сердечный ритм. 3 ст. ложки коры, корней или листьев надо залить 100 г самогона или водки, настаивать 7 дней, встряхивая. Пить по 30 капель 3 раза в день до еды.

● **Боярышник.** Настойку цветков или плодов боярышника пьют как стимулирующее и тонизирующее средство при сердечной недостаточности, как средство, устраняющее тахикардию, аритмию, снижающее болевые ощущения и чувство тяжести в области сердца. 2 ст. ложки цветков заливают 100 г самогона, настаивают 7 дней, периодически встряхивая. Пьют по 20-30 капель 3-4 раза в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Растёт горбик на холке

ВЫПИРАЮЩИЕ ШЕЙНЫЕ ПОЗВОНКИ — ЭТО И ЕСТЬ ГОРБИК НА ХОЛКЕ. ЕГО ВИДНО НЕВООРУЖЕННЫМ ГЛАЗОМ.

Такое случается у людей, которые имеют проблемы с позвоночником. Возникнуть «нарост» может в любом возрасте, но у женщин старше 40 лет вероятность возникновения шейного горбика резко возрастает. В этом возрасте появление выпирающего шейного отдела позвоночника может свидетельствовать о серьезных проблемах со здоровьем.

Когда с этим можно справиться

Выпиранию шейного отдела позвоночника могут способствовать пассивный образ жизни без физических нагрузок, привычка сутулиться, нежелание с юности следить за осанкой тоже провоцирует появление горбика на холке. Чтобы приостановить его рост и даже избавиться от него, необходимо:

* спать в постели разумной жесткости, отказаться от слишком мягких пуховых подушек (толщина подушек не должна превышать 10 см);
* обязательно регулярно ходить в бассейн.

Но главное в этом списке — массаж, особенно для тех людей, у кого «загривок» появляется из-за больших физических нагрузок. Они вызывают уплотнение мышц. Массаж «рассасывает» горб. Перед массажем для смягчения мышц на холке неплохо бы принять теплую ванну. В первые 3 дня рекомендуются содовые ванны (1/2 пачки соды на ванну). В последующие 3 дня в ванну добавьте крутой отвар ромашки. Далее трижды через день перед массажем вокруг горбика надо ставить горчичники. Помогают во время этих процедур и несложные компрессы. Приложите к горбику льняное полотенце, смоченное в холодной воде, сверху утеплите шерстяным платком или одеялом и оставьте на 2 часа. Также полезны физиопроцедуры — их назначит врач. Он же назначит противовоспалительное лечение. В результате шея начнет обретать нужную форму, горбик на холке будет медленно исчезать.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ГОРБИКА, ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ СТОПЫ ДОЛЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО УПИРАТЬСЯ В ПОЛ, РУКИ НИКОГДА НЕ ДЕРЖИТЕ НА ВЕСУ.

P. S. Массаж рекомендуется не всегда. Если причина — образование липомы (доброкачественной опухоли), то ее удаляют только оперативным путем. Онкологическое образование тоже лучше не массировать. Чтобы не навредить своему здоровью, сначала посоветуйтесь с лечащим врачом и массажистом.

Холка растет у сутулых людей

В идеале шея должна быть с легким прогибом (лордозом). Этот прогиб нужен для амортизации нагрузок от тяжелой части тела — головы. Через позвоночник голова влияет на центр тяжести верхней части туловища, на осанку и даже на походку. Если голова наклонена вперед, возникает сутулость, и на холке образуется жировой холмик (в народе его называют вдовьим горбом). Возникает порочный круг: сутулому человеку сложно держать голову вертикально, он быстро устает, его мучают головные боли, и человек опускает голову, поскольку шея затекает. Вроде бы становится легче, но сутулость усиливается.

У ЖЕНЩИН ВСЕ ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕЧАТ МАССАЖЕМ ГОРБИКА — ЖИРОВОГО ОТЛОЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ ЗАГРИВКА.

Основная причина сутулости — перегрузка мышц шейного и верхнегрудного отделов позвоночника. Мышцы устают и перенапрягаются при сидячей работе. В итоге появляются спазмы, мышцы теряют эластичность, позвоночник привыкает быть постоянно выпуклым.

Как помочь спине, если вам приходится работать за столом? Сидите в кресле с высокой спинкой и подлокотниками, чтобы во время отдыха была опора для головы и рук. Во время работы стопы должны обязательно упираться в пол, руки никогда не держите на весу. Если сутулость уже начала прогрессировать, приподнимите задние ножки стула на 1,5-2 см, при этом произойдет частичное перераспределение нагрузки с верхнего отдела позвоночника на поясницу. Каждый час регулярно нужно делать хотя бы небольшую гимнастику. В течение 3 минут делайте упражнения на растяжку — они нужны для восстановления эластичности мышц и снятия напряжения. При этом улучшается кровоснабжение головного мозга, повышается работоспособность.

Неправильная работа надпочечников (синдром Иценко-Кушинга) также приводит к образованию жирового валика в области седьмого шейного позвонка. При этом заболевании начинается перераспределение жировой ткани во всем организме. Растет масса верхней части туловища и шеи, а конечности и ягодицы «легчают». Если заметили такие изменения в своей фигуре, необходимо проверить, как работают надпочечники и состояние гормонов в крови. Лучше это сделать пораньше, тогда будет больше шансов избавиться от недуга.

П. С. Широбоков, доктор медицинских наук

Полезно знать

● **Начался астматический приступ?** Разотрите на ладони несколько капель пихтового масла и сделайте глубокие вдохи. Пользуйтесь аромамедальоном, наполненным этим же маслом, особенно во время обострений, весной и осенью.

● **Для гипертоников:** чтобы стабилизировать давление, с вечера залейте в термосе 1 стаканом кипятка 20 штук гвоздики. Утром слейте и выпейте настой в 3 приема за 30 минут до еды. Вечером к использованной гвоздике добавьте еще 10 штук и снова залейте 1 стаканом кипятка. Утром гвоздику выбросьте. Лечение длительное — несколько месяцев, но действенное.

● **От болей в колене** натрите на терке сырую картофелину с кожурой, подсолите кашицу и наложите на больное колено. Сверху обмотайте пищевой пленкой, утеплите шарфом и оставьте компресс на ночь. Утром снимите. Процедуры делайте каждый день в течение недели — боль утихнет.

Бабушкины рецепты

ЦЕЛЕБНАЯ НАСТОЙКА ПРИ ПАРАЛИЧЕ

При постинсультном параличе измельчите и смешайте по 1/2 стакана сухой кожуры черной редьки и сухих листьев хрена, 2-3 сухого горького красного перца, по 1 горсти перегородок грецких орехов и скорлупы кедровых. Залейте смесь 0,5 л тройного одеколона, настаивайте 9 дней, а затем втирайте настойку досуха в парализованные места. Эффективны такие растирания и при остеохондрозе.

БРУСНИКА СПАСЁТ ОТ СТОМАТИТА

При воспалении десен, пародонтозе и стоматите 10 г сухих листьев брусники залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 25 минут, процедите, остудите. Используйте для полосканий полости рта. Процедуру делайте через 2-3 часа в течение дня. Помните, что свежие ягоды брусники противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритах с повышенной кислотностью. Настой листьев при тяжелых заболеваниях почек необходимо принимать только по назначению врача!

КОМПРЕСС С ЛИМОННОЙ КИСЛОТОЙ НА СПИНУ

Прихватил радикулит? Сделайте на больные места компрессы с раствором лимонной кислоты (1/2 чайн. ложки на 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры). А еще попробуйте наполовину заполнить банку пропущенным через мясорубку корнем лопуха, долить доверху водкой, настоять 14 дней и делать с настойкой компрессы.

Размышления

Мы все идём в неведомое завтра

«Когда с человеком сидишь под звездами и знаешь, что вместе пойдешь ко дну или поплывешь дальше, тогда становишься более терпим к его взглядам, чем сидя в удобном кресле перед телеэкраном».

«Мы все идем в неведомое завтра. И только оглядываясь назад и изучая собственные следы, можно понять, куда идем и прямой ли наш путь».

«Мужчины бреются и стригутся, женщины завивают волосы, красят лицо, наклеивают искусственные ресницы, но под кожей-то все по-прежнему. Мы не можем бежать от самих себя. Да и некуда».

«Быстротечность времени — величайшее благо. Если бы время остановилось в дни горя и беды, наши мучения никогда бы не закончились. А если бы остановилось в момент счастья, радость превратилась бы в скуку».

«Больницы растут как грибы, потому что наши головы перегружены, а тела недоразвиты, потому что сердца опустошены и кишки набиты тем, что подсунула реклама. Благоухание цветов и панорама гор заменяются кондиционером и видом на соседние дома. Столетний дуб срубают, чтобы поставить дорожный знак, — прогресс...»

Тур Хейердал, известный путешественник и мореплаватель

Ищем причину

Прикинь на себя

Кружится голова и немеет язык

Когда кружится голова и немеет язык, человек испытывает панический страх, даже не догадываясь, что стало тому причиной. Только специалист может правильно диагностировать заболевание.

Онемение языка может быть предвестником приближающегося инсульта или инфаркта. Начинается с появления мурашек на языке, затем происходит полное или частичное онемение органа. Точный диагноз поможет установить рентгенография или магнитно-резонансная томография (сканируется состояние мозга и верхней части позвоночника), доплерография главных сосудов , анализ крови на сахарный диабет, обследование сердечно-сосудистой системы. Свое заключение должны дать отоларинголог, невролог, эндокринолог, сосудистый хирург, стоматолог и терапевт. Болезней, при которых немеет язык и кружится голова, много. Вот лишь некоторые.

* Вегетососудистая дистония. Для улучшения состояния больного врач назначит лекарства, улучшающие кровоснабжение. К ним относятся: витамины группы В, «Кавинтон», «Сермион», «Мемоплант». Полезны дарсонвализация шейного отдела позвоночника, массаж, специальные упражнения, рефлексотерапия.

* Головокружение и онемение языка часто бывают при неврологическом заболевании. Оно также проявляется рвотой, тошнотой, потерей чувствительности в ногах и руках. Если к тому же человек находится в депрессии, у него снижены умственные способности, то причина кроется в неврологической или психиатрической области.

* Чаще всего немеет язык и кружится голова при остеохондрозе, который сопровождается повышенным давлением, болью между лопатками, онемением конечностей. Обострение остеохондроза провоцируют переохлаждение, стресс, наследственная предрасположенность, инфекция, нарушение гормонального баланса, сидячий образ жизни, чрезмерные нагрузки на позвоночник, травмы, искривление осанки. Тут одними лекарствами не обойтись. При остеохондрозе надо восстанавливать хрящевую ткань, выводить соли из организма, улучшать подвижность позвоночника, выполнять специальные упражнения, делать массаж, растирать болезненные участки разными настойками, пить травяные отвары.

С. И. Коновалова, терапевт, врач I категории

■ СВЕКОЛЬНЫЙ СОК УЛУЧШАЕТ СЛУХ И ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ГЛУХОТЫ. СВАРИТЕ ОЧИЩЕННУЮ СВЕКЛУ, ОТОЖМИТЕ ИЗ НЕЕ СОК И КАПАЙТЕ В КАЖДОЕ УХО ПО 3-4 КАПЛИ.

■ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ РАЗОТРИТЕ В ПОРОШОК СУХИЕ ЛИСТЬЯ ШАЛФЕЯ И ПРИНИМАЙТЕ ПО ЩЕПОТКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для тех, кто хочет долго жить

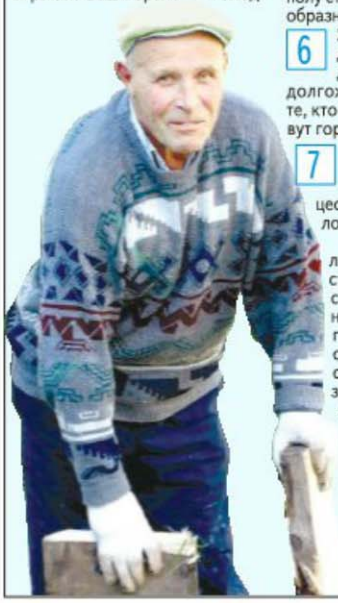
Станьте слегка упитанным

Чрезмерный избыточный вес снижает продолжительность жизни. Но и очень худые живут меньше. А до 80 лет и дольше дотягивают не худые и не толстые, а слегка полноватые.

1 Для продолжительной жизни важно знать, что ты кому-то очень нужен или нужен Богу. Еще надо чувствовать себя хозяином своей судьбы, быть в задумках и планах. Чем больше в жизни событий, тем дольше человек живет. Жизнь, наполненная событиями, помогает поддерживать память и мышление в норме в любом возрасте.

2 Главным продуктом на столе должен быть рис — он вбирает в себя и выводит шлаки и лишнюю воду из организма, насыщает его микроэлементами.

3 Резко сокращает жизнь недостаток в рационе белковых продуктов — мяса и рыбы. Ваши враги — голодные диеты и отравления. Организму приходится изо всех сил бороться с отравлением, при этом насилуя себя.



4 Для продления жизни необходимо пить рано утром кефир и другие кисломолочные продукты.

5 Сначала стареет кожа, потому что контактирует с окружающей средой. Затем, из-за застоя крови, начинают отказывать ноги. Тут выручит гимнастика для стоп и пальцев ног — их надо поднимать вверх. Если удается остановить старение кожи и избежать проблем с ногами, старение организма автоматически замедляется.

Улучшить циркуляцию крови в стопах помогут эти простые упражнения.

* Разбросайте по полу карандаши и поднимайте пальцами ног.

* Лежа на диване, несколько раз в день трясите стопами ног в воздухе (так же, как трясете кистями рук). После этого пошевелите пальцами ног в течение 2-3 минут.

* Сидя на стуле, вытяните ноги перед собой и вращайте ступнями ног в одном и другом направлении, пока будут силы. Упражнение делайте несколько раз в день.

* Положите в домашние тапочки несколько горошин и походите по комнате. Это своеобразный массаж ступней.

* Положите на пол небольшую круглую палку и покатайте ее по полу ступнями — это тоже своеобразный массаж ступней.

6 Японский геронтолог доктор Ишихара проводил исследования на долгожителях и выяснил, что те, кто пьет щелочную воду, живут гораздо дольше.

7 Даже небольшие дозы алкоголя нормализуют все метаболические процессы, в том числе и в пожилом возрасте.

P. S. Если у вас появилось чувство жжения в ступнях, обратите на это самое серьезное внимание, так как этот симптом говорит о недостаточности кровообращения в ступнях и может быть признаком таких серьезных заболеваний, как облитерирующий эндартериит, диабет, анемия, болезни щитовидной железы. В этом случае, не откладывая дела в долгий ящик, срочно обратитесь к врачу.

Н. А. Панко, геронтолог

НИЧТО ТАК НЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ВЗЯТЬСЯ ЗА УБОРКУ, КАК СЛОВА ЗНАКОМЫХ: «ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСИКА БУДЕМ У ВАС!»

Знаете ли вы, что...

● Ссоры и скандалы в браке повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний у пожилых людей, особенно у женщин, — они более эмоциональны. Постоянные стрессы из-за неудачного брака с возрастом становятся все сильнее из-за снижения иммунитета и возрастных болезней.

● Дети, которых опекают бабушки и дедушки, страдают лишним весом. Причем чем благополучнее семья, тем выше риск ожирения у детей, которые на весь день остаются под присмотром старших родственников. Причина — бабушки-дедушки чаще кормят детей жирной едой и меньше с ними двигаются.

● Грустные песни и печальную музыку полезно слушать, особенно если у вас плохое настроение или не все ладится в семье или на работе. Они навевают спокойствие и нежность, заставляют размышлять, переоценить свои переживания, мысли, чувства, а если нужно — выплеснуть эмоции, поплакать... Такие выводы сделали немецкие ученые, проведя исследование, в котором приняли участие более 770 человек.

ЛАПША *из писем читателей*

Василий Александрович, конечно, староват, ему уже семьдесят. Но зато с ним не устаешь, как с тридцатилетним.

Анастасия, Воронеж

Детей у меня четверо. Один — от первого мужа, другой — от второго. А двое — лично мои.

Наталья, Волгоградская обл.

Это еще хуже, когда муж не курит и не пьет. Мне теперь приходится от него прятаться с вином и сигаретами.

Анжела, Липецк

Мне для счастья надо, во-первых, мужика, который любил бы по-настоящему. Такой есть в природе? А во-вторых, такую работу, при которой можно было бы поспать всласть и заработать хорошие деньги. Такая бывает?

Ольга, Воронеж

Для диабетиков, и не только — *Сам себе доктор*

Язва не заживает...

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ ДОЛГО НЕ ЗАЖИВАЮТ. НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ПРЕДЛАГАЕТ СВОИ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЭТОГО СЕРЬЕЗНОГО НЕДУГА.

* Свежеприготовленный сок черной редьки смешайте с растительным маслом в соотношении 2:1 и втирайте в проблемные места раз в день. Можно соединить сок черной редьки с водкой и медом (1:1:1/2) и также втирать в язвы раз в день.

* Сок граната поварите в закрытой посуде полчаса, охладите, смешайте с медом в равных по объему частях и смазывайте больные участки кожи несколько раз в день. Храните смесь в прохладном месте.

* Тертую сырую мякоть тыквы прикладывайте на марлевой салфетке к язвам. Повязку меняйте утром и вечером.

* Соедините в равных частях (по весу) еловую живицу, прополис и внутреннее свиное сало. Подержите смесь на кипящей водяной бане, тщательно перемешав все компоненты. Смажьте остывшим составом пораженные участки кожи, забинтуйте. Когда снимите повязку, промойте раны таким составом: 1 ст. ложку негашеной извести залейте 2 л теплой воды, настаивайте 3-4 дня. Удалите с поверхности жидкости образовавшуюся пленку и используйте настой для промывания. Этот метод очень эффективен даже при самых тяжелых язвах.

Весной листья подорожника измельчите в порошок, тщательно перемешайте с оливковым маслом и смазывайте незаживающие язвы 2-3 раза в сутки.

* Живицу хвойных пород деревьев перетопите с молоком и ежедневно смазывайте больные места.

* 1 кг березовой золы просейте, залейте 10 л крутого кипятка, настаивайте, укутав, до тех пор, пока раствор не остынет до теплого состояния. Больную ногу (или руку) опустите в получившийся состав на полчаса. Если язва находится в таком месте, что подобные процедуры проводить неудобно, то делайте компрессы. Сложите марлю в 6-8 слоев, намочите в растворе и приложите к пораженному участку кожи на 2 часа. Повторяйте так 2 раза в день. После применения березового настоя промывайте больные места настойкой календулы: растворите 40 капель настойки в 1 стакане прохладной кипяченой воды. Затем забинтуйте проблемные участки кожи и через 2-3 часа повторите процедуру. Спустя 2-3 недели такого лечения заживает любая язва.

* К 100 г свежеприготовленной картофельной кашицы добавьте 1 чайн. ложку меда, тщательно перемешайте, нанесите на марлевую салфетку слоем не менее 1 см и приложите к язвам, закрепив бинтом. Через 2 часа повязку снимите, оставшуюся на коже смесь аккуратно удалите сухой марлей. Процедуру повторяйте несколько раз.

* 80 г баранього жира соедините с 20 г порошка прополиса, нагрейте на кипящей водяной бане, тщательно размешайте и процедите в теплом виде через марлю.

В. Д. Кривина, травница

Думай, думай — *История выздоровления*

А потом ничего, начала ходить...

Диета для снижения веса — это не листик салата в день, от такого даже кролик сдохнет. Чтобы похудеть, необходимо вкусное, сбалансированное питание.

К первому классу мама раскормила меня до II степени ожирения (всего их четыре). Все детство я была толстой и только к 17-18 годам немного похудела — кстати, ничего не предпринимая. Да, я чувствовала себя неполноценной, но замуж вышла удачно, и все было хорошо. Однако решила худеть. Мне тогда даже не приходило в голову, что это опасно. Стала уменьшать размер порций. Бывало, за весь день съедала всего два картофельных пирожка.

Потом перешла исключительно на овощи и вот начала понимать, что у меня уже анорексия — могла запросто прожить день на нескольких помидорах. Под Новый год стала себя плохо чувствовать, ощущала постоянную усталость. Если поднималась на два лестничных пролета, мучил кашель. Однажды утром проснулась от того, что бешено стучало сердце. Надеялась, что само пройдет, но становилось все хуже. Я почти не вставала и по-прежнему практически не ела. Хотя муж варил мне вкуснейшие щи, борщи, делал пюре, а я просила детскую порцию и могла проглотить только несколько ложек. Кружилась голова, немели руки, начались проблемы с речью. И тогда, поняв, что дело дрянь, попросила мужа вызвать скорую.

Так я загремела в гастроэнтерологию. Практически не могла ходить. Врач из приемного покоя объяснила, что у меня анемия, вызванная дефицитом витамина B_{12}. Меня положили в коридоре. Уже утром я с удовольствием съела диетическую геркулесовую кашу, впервые за время болезни. Аппетит быстро восстановился, на обед одолела и суп, и рыбу на второе.

Потом начались пытки: биохимический анализ крови. А вены у меня найти невозможно. Поставили четыре капельницы: две с глюкозой, еще две — с эритроцитарной массой, клетками крови, так как у меня страшно упал гемоглобин. Еще назначили очень болезненные уколы витаминов группы В. В отделении было много больных с таким же диагнозом, как у меня. Некоторые тоже сначала не могли двигаться, а потом ничего, стали ходить. Если бы мама меня тогда видела, вот бы плакала и причитала.

В больнице кормили хорошо: паровые котлеты, запеканочки, паровая рыба с пюре... Лежа в отделении, я поняла, что диета для снижения веса — это не листик салата в день, от такого даже кролик сдохнет. Чтобы похудеть, необходимо вкусное, сбалансированное питание: завтрак, обед и ужин, правда, без соли, масла и так далее. И вообще, диетология — целая наука.

М. Ёлкина, Набережные Челны

■ БУТЕРБРОД ВДВОЙНЕ ВКУСНЕЙ, ЕСЛИ НОЧЬЮ И НЕЛЬЗЯ!

■ ЙОГА — ПРИДУМКА ОДИНОКИХ ИНДУСОВ, КОТОРЫМ НЕ С КЕМ БЫЛО ЗАНЯТЬСЯ КАМАСУТРОЙ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечебная гимнастика

На большом пальце стопы выросла косточка...

В медицине это называется вальгусной деформацией большого пальца ноги. На суставе образовывается некрасивая выпуклость — шишка. Появляется она от больших нагрузок на стопу.

Если человек излишне полный, носит неудобную обувь, да еще на каблуках, проблемы не избежать. Для некоторых все заканчивается операцией, иначе ничего, кроме комнатных тапочек, нельзя будет надеть. Приостановить искривление сустава и появление болезненных шишек у больших пальцев ног помогут такие упражнения.

1 Итак, лягте на пол на спину. Имитируя езду на велосипеде, оттягивайте носок ступни вперед, когда нога движется от себя, и тяните носок назад, когда нога движется обратно. Не нужно болтать ногами вверху — голени должны двигаться параллельно полу. Упражнение выполняйте 8-10 раз.

2 Следующие несколько упражнений выполняйте сидя на полу.

Обопритесь руками о пол сзади себя, ноги вытянуты. Поочередно сгибайте и разгибайте обе ноги в голеностопах — 7-9 раз.

3 Сидя разводите в стороны пальцы ног как можно шире. Задержитесь на несколько секунд и верните пальцы в исходное положение. Выполняйте 8-10 раз.

4 Сидя с упором рук в пол сжимайте пальцы стоп и разжимайте их в стороны, как в предыдущем упражнении. Делайте 6 и более раз.

5 Сидя на стуле передвигайте стопы ног вперед, помогая себе только пальцами. Таким же образом двигайтесь назад («гусеничка»). Упражнение выполняйте до 8 раз.

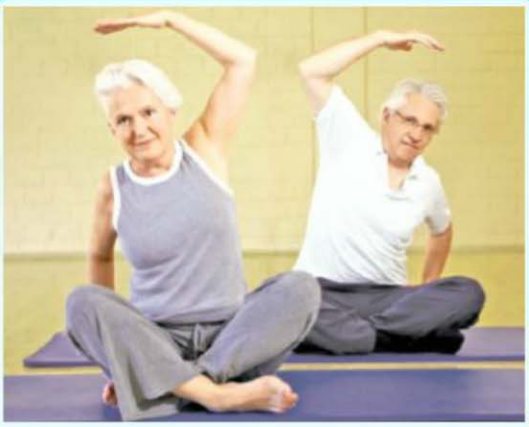
6 Сидя на стуле, зажмите карандаш или авторучку между первым и вторым пальцами на ноге. Делайте карандашом круговые движения слева направо и в обратную сторону. Если скучно, просто чертите в воздухе круги и другие фигуры. Можете писать буквы алфавита или даже порисовать карандашом на листе бумаги.

7 Ходите поочередно на носках, подняв руки вверх. Затем на пятках, положив руки на бока, далее — на внешних краях стоп. Если есть косточки, нельзя ходить на внутренних краях стоп. И последнее — вытяните руки вперед и пройдитесь, высоко поднимая колени.

8 Самое эффективное упражнение от косточек — его можно выполнять в любое время в течение дня. Вытяните прямые ноги (можно сидя на полу или на стуле — как вам удобно). Тяните на себя до упора сначала голеностоп, сгибая его, а затем большой палец ноги, чувствуя этот сустав. Вытяните стопы от себя, как балерина, и, насколько сможете, сгибайте пальцы, делая акцент на большом.

Р. S. Летом почаще ходите босиком по песку, траве, гальке, а в холодное время по дому на носках, пятках и внешних краях стоп. Очень полезно, сидя перед телевизором, перекатывать ступнями (внешней стороной стопы, пятками, носками) шипованный мячик или ролик. При поперечном плоскостопии нельзя катать скалку, чтобы стопа еще больше не распластывалась.

О. В. Рябоконь, специалист по лечебной физкультуре



Для гипотоников

● Если у вас низкое давление и вы часто употребляете крепкий чай, настойку женьшеня, тонус сосудов может снизиться, и гипотонические кризы будут повторяться чаще. Лучше начинать день с гимнастики, влажных обтираний или душа — и вы избавитесь от слабости, вялости, головокружения.

● Обязательно гуляйте в любую погоду, не курите, больше ешьте овощей и фруктов. Если бывают обмороки и гипотонические кризы, нельзя резко вставать и долго стоять неподвижно.

● Из травяных сборов советуем принимать экстракт лимонника ежедневно по каплям, которые соответствуют количеству лет. Можно рассасывать 3 раза в день 20-30 мл пчелиного маточного молочка. Гипотоникам нельзя лечиться мокрицей — она снижает давление.

ПЕРВЫЕ СОРОК ЛЕТ ДЕТСТВА — САМЫЕ ТЯЖЕЛЫЕ В ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ.

Полезно знать

Каждый человек старше 45 лет должен обследоваться на рак толстой и прямой кишки. Если в кале появляется кровь, это указывает на повреждения толстого кишечника, но такое не всегда бывает при опухоли. Скрытая кровь в кале появляется при воспалении, неспецифическом язвенном колите, болезни Крона, полипозе, доброкачественных опухолях толстого кишечника. Если в кале обнаружена скрытая кровь, то в первую очередь надо исключить онкологию — провести инструментальное обследование толстого кишечника (колоноскопию).

Сейчас «плачу» гораздо реже

АЙБОЛИТ

С наступлением холодов у меня начинают слезиться глаза. Но теперь я знаю хороший рецепт. В течение двух недель 1 раз в день надо выпивать по стакану воды с добавлением 1 чайн. ложки яблочного уксуса и 1 капельки йода. Затем еще в течение месяца дважды в неделю пить эту воду. Я попробовала и сейчас «плачу» гораздо реже. Может, кому-нибудь тоже пригодится этот рецепт.

М. С. Бабенко, Алтайский край

Пейте каждый день по стакану кефира

АЙБОЛИТ

Я сам родом из Таджикистана. Хочу поделиться рецептом, который использовали в нашем поселке как средство от повышенного артериального давления. Правда, не в тяжелых случаях, а больше для профилактики, когда повышен холестерин. Рецепт простой. В стакан кефира добавьте чайную ложку (без верха) молотой корицы и очень хорошо перемешайте — вот и все. Пейте ежедневно по стакану, курс — две недели.

Е. Глушко, Кемерово

Отличное средство от простуды

АЙБОЛИТ

Выливаю в кастрюлю 3 л домашнего виноградного вина, добавляю по 1 ст. ложке травы шалфея, чабреца и листьев малины. Ставлю на водяную баню и нагреваю до закипания, но не кипячу. Настаиваю 3 часа, процеживаю. Затем добавляю 100 г жидкого меда и сок из 2-3 листиков алоэ. Настаиваю снадобье сутки и принимаю по 1 ст. ложке 5-6 раз в день в перерывах между едой. Храню в холодильнике.

И. Н. Шмакова, Челябинская обл.

Смесью натирала пятку

АЙБОЛИТ

От шпоры помог избавиться такой рецепт. Смешала по 1 чайн. ложке меда, йода и мелкой соли. Смесью натирала пятку на ночь, а то и днем. Через несколько дней стало легче, но я продолжала лечиться примерно месяц. Состава хватило на весь курс лечения.

И. Н. Жидкова, Белгородская обл.

■ **ЗАМУЧИЛИ УГРИ?** 2 СТ. ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ ФИАЛКИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ. НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРОТИРАЙТЕ ПРОБЛЕМНЫЕ МЕСТА.

■ **ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ** 5 СТ. ЛОЖЕК ЦВЕТКОВ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ СПИРТА, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ 5 ДНЕЙ. ПРОЦЕДИТЕ И ВТИРАЙТЕ В КОЖУ ЛИЦА И ШЕИ. КУРС — 2 МЕСЯЦА.

Пьём и молодеем!

Как там, у них?

* Китайские знахари считают красное вино и пиво средством номер один от старости. Они ссылаются на опыт 102-летней сельской жительницы, у которой выросли 5 новых зубов. Женщина в основном питалась кашей и каждый день пила красное вино. Китайцы считают, что пожилому человеку полезно каждый день выпивать 0,5 л хорошего вина.

* В Китае для приготовления омолаживающих настоек используют корень женьшеня. Также он часто входит в состав противораковых средств и способен подавлять рост аденомы у мужчин. Если пить настойку корня 5-6 зим подряд, человек буквально молодеет на несколько лет, становится энергичным и подвижным. В Китае корень женьшеня не назначают лишь гипертоникам, детям до 16 лет и во время летней жары. Доказано, что в небольших количествах женьшень слегка повышает артериальное давление, в больших — снижает.

Цифры и факты

■ ГУБЫ ЧЕЛОВЕКА В СОТНИ РАЗ ЧУВСТВИТЕЛЬНЕЕ, ЧЕМ КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ.

■ ВКУСОВЫЕ СОСОЧКИ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ЯЗЫКЕ ЖИВУТ В СРЕДНЕМ 7-10 ДНЕЙ, ПОСЛЕ ЧЕГО УМИРАЮТ И ЗАМЕНЯЮТСЯ НОВЫМИ.

■ ЗА СУТКИ В ПОЛОСТИ РТА ЧЕЛОВЕКА ОБРАЗУЕТСЯ ОКОЛО 1 Л СЛЮНЫ.

■ ЗВУК ХРАПА МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 69 ДЕЦИБЕЛ, ЧТО СРАВНИМО СО ЗВУКОМ ОТБОЙНОГО МОЛОТКА.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Вы просили рассказать

Глаза должны двигаться

УЛУЧШАЕМ ЗРЕНИЕ ПО ДРЕВНЕКИТАЙСКОЙ СИСТЕМЕ ЛЕЧЕНИЯ АЮРВЕДЕ.

Вне зависимости от того, по какой причине вы плохо видите, придерживайтесь следующих правил.

1 Избавьтесь от привычки пристально смотреть, пытаясь увидеть интересующий вас объект. Не перенапрягайте глаза при чтении, письме, шитье, просмотре телевизора. Очень важно периодически моргать.

2 Улучшить кровоснабжение глаз и чувствительность сетчатки можно, концентрируя внимание на пламени свечи, читая мелкий шрифт при хорошем освещении и при свете свечи.

3 Глаза хорошо расслабляются, если плотно прикрыть их ладонями до ощущения черноты, если делать большие и малые повороты головой, без усилия смотреть на чистое небо и зеленую траву.

4 Зрение зависит от того, в каком состоянии находятся мышцы шеи. Если они напряжены или их положение неправильно, то кровеносные сосуды пережимаются, ухудшается кровоснабжение мозга и глаз и, как следствие, в глазах появляется боль, они быстро устают, ухудшается зрение. Поэтому, если есть проблемы со зрением, важно делать упражнения для шеи.

* Медленно опустите голову на грудь так низко, как сможете. Затем медленно поднимите ее и откиньте назад до предела. Упражнения повторяйте плавно и медленно. После нескольких повторений в конце каждого движения прикладывайте больше усилий. Это может временно вызвать боль или ощущение жжения. Не волнуйтесь, главное — избегать резких рывков. Ваша цель — добиться расслабления мышц шеи, медленно и плавно увеличивая натяжение.

* Держа голову прямо, медленно поворачивайте ее слева направо и справа налево. Повторяйте, усиливая натяжение мышц шеи. Обращайте внимание на то, чтобы тело и шея не напрягались. Упражнение повторяйте медленно 10 раз.

P. S. Не допускайте, чтобы глаза смотрели на предметы пристально. Они должны все время быть в движении.

Глаза нельзя напрягать, они должны работать в расслабленном состоянии. Если их постоянно перегружать, возникают близорукость, дальнозоркость или астигматизм. Учитесь смотреть без усилия.

МАЛО ЛИ, ЧТО ВАМ КУКУШКА НАКУКОВАЛА. НАДО ЕЩЕ, ЧТОБЫ ВОРОНА НЕ НАКАРКАЛА.

Полезно знать

● Большой живот повышает нагрузку на спину. По утрам осторожно вставайте с кровати — это самое опасное время. Сначала подтяните колени к груди, чтобы растянуть мышцы. Затем повернитесь на бок и сядьте, помогая себе руками. Затем снова по очереди подтяните колени к груди и лишь затем встаньте, оттолкнувшись руками.

● Перекись водорода — не лучшее средство для очищения уха. После выделения кислорода в ухе остается вода, а это способствует наружному отиту. После использования перекиси водорода обязательно закапайте в ухо несколько капель медицинского спирта, чтобы высушить ушной канал.

● Вазелиновое масло, разогретое до температуры тела (не в микроволновке, а на водяной бане!), помогает размягчить серу. Капайте по несколько капель в ухо 2 раза в день, полежите 3-4 минуты этим ухом вверх, потом перевернитесь, подложив чистую марлю, чтобы излишки масла вытекли — чуть оттяните ушную раковину вверх (отток улучшится).

С НОВЫМ ГОДОМ!

Переживем мы
неустойчивость погоды,
Здоровья и рубля то спады,
то подъем,
И писк последней,
недоступной моды —
Я думаю, мы все переживем.
И требованья,
и угрозы НАТО,
И изменившийся
автопортрет,
Росла бы по желанию
зарплата
Да был бы крепким
наш иммунитет.
Пусть будет ровным
и ритмичным пульс,
Здоровье каждого
отменным!
Качает нас...
Так это пусть! —
Качаемся мы в такт
вселенной.
И встретим Новый год
с воодушевленьем —
Большие нам каникулы сулят!
Истратим деньги,
силы, настроенье...
Не привыкать!
И все начнем с нуля!

Н. В. Окунева, Омск

Старческая деменция

* В зависимости от пораженной области мозга различают деменцию корковую (болезнь Альцгеймера), подкорковую (болезнь Паркинсона), корково-подкорковую (поражения после инсульта мозга), мультифокальную — с множественными очаговыми поражениями.

* У женщин старческая деменция встречается в 2-3 раза чаще.

* 65-67 лет — возраст, в котором это заболевание развивается у большинства больных.

* В 4,3 раза выше риск заболевания в тех семьях, где уже имелись случаи старческой деменции.

* Как правило, 2-10 лет проходит от появления начальных признаков старческого слабоумия до летального исхода.

* Примерно у 10% больных на фоне старческой деменции возникают психозы.

* Эффективного лечения старческой деменции не существует. Остановить процесс слабоумия невозможно.

Умные мысли

ТОТ ИСТИННЫЙ МУДРЕЦ,
КТО МНОГОЕ
СКАЗАТЬ УМЕЕТ КОРОТКО
И ЯСНО.

Аристофан

ПЕРВАЯ НАГРАДА СПРАВЕДЛИВОСТИ —
ЭТО СОЗНАНИЕ, ЧТО СПРАВЕДЛИВО ПОСТУПИЛИ.

Жан-Жак Руссо

ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ВСЕГДА ОСТАЮТСЯ
В МЕНЬШИНСТВЕ.
ЭТО ИХ ПРИВИЛЕГИЯ.

Ричард Олдингтон

Это важно

Печень прощает многое

НО БОЛЬНОЙ ЦИРРОЗОМ ПЕЧЕНИ, УВЫ, ПОЖИЗНЕННО ДОЛЖЕН ПРИНИМАТЬ ЛАКТУЛОЗУ.

Лактулоза нормализует естественную микрофлору кишечника. При циррозе печени в организме образуется и никак не обезвреживается токсичный аммиак. А это лекарство мешает его образованию, связывает и не дает всасываться. Так что для страдающих циррозом лактулоза просто незаменима. Это сироп, который надо принимать, индивидуально подбирая дозу. Важно добиться двукратного неоформленного стула — среднего между поносом и нормальным. В этом случае есть гарантия того, что образующиеся токсины вовремя будут выведены из организма.

При циррозе всегда возникает дисбактериоз кишечника. Лечить его можно антибиотиками, а затем обязательно надо восстановить биофлору, принимая бифидумбактерин. Также помогают йогурты, биокефир. От вздутия рекомендуется пить панкреатин, но только не «Фестал» — он содержит желчные кислоты, а они и так накапливаются при циррозе печени. От водянки, которая часто образуется, нужно избавляться при помощи мочегонных средств, лучше травами — они действуют мягче и не вымывают из организма микроэлементы (без которых тоже беда!).

А. Поскребышев, кандидат медицинских наук

■ ЧАШКА КОФЕ В ДЕНЬ НА 80% СНИЖАЕТ РИСК ЦИРРОЗА. КОФЕ С ЦИКОРИЕМ ЕЩЕ ЭФФЕКТИВНЕЕ.

■ ОДНИМ ИЗ ПРИЗНАКОВ ЦИРРОЗА ПЕЧЕНИ ЯВЛЯЕТСЯ ВЗДУТИЕ ВЕН НА ЖИВОТЕ. КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ РАСХОДЯТСЯ ОТ ПУПКА КАК ЛУЧИ СОЛНЦА.

Пригодится

Колено как новенькое

Если человек сломал ногу, кровь приносит в область травмы все необходимые питательные вещества для исцеления. Но если поврежден хрящ, значит, не повезло.

Эта гибкая мягкая ткань является «подушкой» для суставов, особенно в колене, не имеет кровеносных сосудов и обладает минимальной способностью самовосстанавливаться. Израильские ученые предложили безопасное и эффективное устройство для восстановления хрящевой ткани. Его имплантируют в сустав при артроскопии. Хрящ восстанавливается благодаря такому имплантату за 6 месяцев. Результаты подтверждаются данными МРТ и рентгена. Пациенты сообщают, что постепенно исчезают боли в колене и можно возвращаться к нормальной жизни, в том числе заниматься спортом. Есть надежда, что медикам вскоре не придется выполнять такие сложные хирургические операции, как трансплантация сустава при стертом хряще.

И. В. Письменный, хирург, врач высшей категории

Отмершая кожа снимается слоями, а под ней появляется новая

АЙБОЛИТ

Хочу предложить проверенный рецепт по удалению пораженных грибком ногтей. Измельчите на мелкой терке 50 г прополиса, поместите в емкость из темного стекла и залейте 100 мл 96%-ного этилового спирта. Настаивайте 10-12 дней. Прозрачную жидкость темно-коричневого цвета слейте в одну посуду, а рыхлый осадок поместите в другую и разотрите его до сметанообразного состояния. Этой мазью лечите больные ногти. От хозяйственных резиновых перчаток (только не тонких) отрежьте пальцы, положите в них по 1 чайн. ложке прополисного осадка и наденьте на каждый палец с больным ногтем, а сверху — носок. Процедуру делайте на ночь. Через сутки проверьте: если мазь подсохла, добавьте свежую. Делайте так каждый вечер в течение 4 суток. Когда снимите напальчники, распарьте ноги в горячей воде, а затем при помощи маникюрных ножниц очистите пальцы от пораженных грибком ногтей. После такого лечения они легко отслаиваются и отпадают сами, отмершая кожа снимается слоями, а под ней появляется новая, которую в первые дни смазывайте смягчающим кремом для ног, а в последствии — прозрачной настойкой прополиса.

А. Н. Лагутин, Красноярский край

■ КОГДА РУССКОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПЛОХО,
ЕГО СКОРАЯ ЗАБИРАЕТ.
КОГДА ХОРОШО —
ПОЛИЦИЯ.

■ САМЫЕ ГЛАВНЫЕ В ЭТОМ МИРЕ — ХРЕН
И ЖАБА. ОДИН ВСЕХ ЗНАЕТ,
ДРУГАЯ ВСЕХ ДУШИТ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Выбираем зубную пасту

На полках магазинов огромное разнообразие зубных паст отечественного и зарубежного производства. Как сделать правильный выбор? Об этом рассказывает стоматолог, врач высшей категории В. И.Тяжальников.

— Действительно ли зубные пасты с травами содержат травы и полезны ли они для зубов?

— Если речь идет о травах или растительных экстрактах, то они на самом деле положительно влияют на состояние зубов и десен.

— Можно ли всем членам семьи пользоваться одной зубной пастой или у каждого должна быть своя?

— Взрослым членам семьи можно пользоваться одной зубной пастой. Но детям лучше покупать специальные пасты для малышей. Если у кого-то из взрослых есть проблемы с зубами, то чистить зубы нужно лечебной пастой. Ее ни в коем случае нельзя использовать тем, у кого здоровые зубы и десны, так как такие «агрессивные» пасты наносят здоровым зубам вред.

— Нужно ли менять пасту или можно несколько лет пользоваться одной и той же?

— Зубную пасту необходимо менять постоянно. Дело в том, что микрофлора полости рта быстро привыкает к чистящему средству, если использовать его каждый день, и паста становится бесполезной. Стоматологи рекомендуют менять зубную пасту каждый месяц. Какая-то паста вам сильно нравится? Чередуйте ее с другими — примерно раз в 2-3 месяца.

Отбеливающие пасты можно применять только взрослым и очень осторожно! А лучше, если с выбором вам поможет врач-стоматолог.

— Лучше чистить зубы пастой или зубным порошком?

— Зубные порошки используйте с большой осторожностью. Причины две. Во-первых, паста упаковывается в специальный тюбик, а это более гигиенично. Во-вторых, зубные порошки способны «стирать» зубную эмаль. Поэтому их нельзя часто применять, особенно людям с повышенной чувствительностью зубов и десен.

— Лучше покупать дорогую пасту за пятьсот рублей или дешевую за тридцать?

— В более дорогой зубной пасте больше лечебных и очищающих компонентов, но даже супердорогая паста не поможет, если не ухаживать за зубами и полостью рта.

— Какую зубную пасту выбирать детям и с какого возраста малыши должны чистить зубы?

— Детская зубная паста должна отвечать нескольким строгим требованиям. Во-первых, содержать щадящие очищающие компоненты, например диоксид кремния или дикальцийфосфат. Во-вторых, иметь индекс RDA (абразивность) не выше 50. В-третьих, каждая паста содержит определенную долю фтора, соответствующую определенному возрасту. Многие детские стоматологи вообще не рекомендуют до 3 лет использовать пасту с фтором, а после 3 лет содержание фтора в детской пасте не должно превышать 0,025%. Наконец, по своему составу детская паста должна быть максимально безопасна, учитывая то, что дети частенько любят ее глотать.

— Может ли быть аллергия на зубную пасту?

— Да, зубная паста может вызвать аллергическую реакцию или навредить по-другому. При длительном применении какой-либо зубной пасты с агрессивными веществами (триклозаном и метронидазолом) возникает дисбактериоз полости рта. К тому же эти вещества токсичны. Причиной аллергических реакций, особенно у детей, могут стать биологически активные вещества, отдушки, вкусовые добавки. Поэтому для малышей предназначены специальные чистящие средства, без агрессивных компонентов.

Полынь спасла увеличенную печень

При очередном медицинском обследовании врач сказал, что у меня увеличена печень. Я долго искал рецепты, которые могли бы помочь. Самым лучшим средством для меня стал отвар полыни горькой. Заливал 2 ст. ложки измельченных листьев растения 200 мл кипятка, настаивал до остывания и принимал по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Боль прекращалась на 3-4 месяца.

И. Н. Хоботов, Нижегородская обл.

Тревогу снимаю тёплой ванной

Когда в душе поселяется непонятная тревога, снимаю ее перед сном теплой ванной в течение 25-30 минут. Для такой целебной процедуры беру 1 пакетик порошка имбиря, по 200 г (пачка) соды и соли (лучше морской), 1 аптечный флакон настойки пустырника. Имбирный порошок сначала заливаю кипятком в пол-литровой банке, настаиваю и выливаю в ванну.

И. Н. Шевченко, Приморский край

Овсянка от атрофического гастрита

Долгие годы у меня был гастрит с нулевой кислотностью. Болезнь прогрессировала, и боли стали появляться от любой погрешности в диете. Со временем гастроскопия показала распространенный атрофический гастрит. Я вспомнила, что в моих записях есть рецепт, восстанавливающий слизистую желудка. Цельную овсяную крупу измельчила в муку (пропустила через мясорубку), 2 ст. ложки муки засыпала в пол-литровый термос и залила кипятком на 4-5 часов. Процедила и весь объем пила в течение двух дней равными порциями. Принимала по схеме: 20 дней пью, 10 — перерыв. Через год проверила желудок: оказалось, остались отдельные незначительные очаги атрофии.

И. Н. Миронова, Челябинская обл.

При ушибах и ссадинах

Сам себе доктор

*** Картофельный крахмал.** Разведите крахмал водой до густой кашицы и смазывайте больные места толстым слоем.

*** Уксус с солью и йодом.** 500 мл яблочного уксуса поставьте в кастрюлю с горячей водой. Растворите в нем 2 чайн. ложки соли и 4 капли йода. Хлопчатобумажную салфетку намочите в растворе, слегка отожмите, наложите на поврежденное место, поверх уложите кусочки льда. Прикройте полиэтиленом, зафиксируйте повязкой. Не двигаясь, полежите 10 минут. Если еще раз проделать такую процедуру, то любой синяк быстро исчезнет.

*** Свекла с медом.** Натрите на мелкой терке красную свеклу, слегка отожмите сок, смешайте кашицу с медом (1:1). Толстым слоем выложите смесь на синяк, накройте капустным листом (по площади он должен быть больше гематомы), полиэтиленом, льняной салфеткой и закрепите повязкой. Через 3 суток от синяка не останется и следа.

*** Мыло.** Разведите в воде до молочного цвета обычное хозяйственное мыло. Смачивайте в растворе ткань и прикладывайте к ушибленному месту как можно чаще.

*** Соль.** Разведите 100 г соли в 1 л теплой воды, пропитайте в растворе хлопчатобумажную салфетку и сделайте обычный компресс на ушиб.

■ ТОЛЬКО НАХОДЯСЬ В ЗДРАВОМ УМЕ И ТВЕРДОЙ ПАМЯТИ, МОЖНО ВЫПИТЬ И ВСЕ ЗАБЫТЬ.

■ ПЛОХАЯ ПРИВЫЧКА ПИТЬ ПО ВЕЧЕРАМ ВОДКУ РОЖДАЕТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНУЮ ПРИВЫЧКУ ПИТЬ ПО УТРАМ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ.

■ ЭТО ЖЕ КАКАЯ ДОЛЖНА БЫТЬ МУХА, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОД НЕЙ БЫВАЕТ?

Знаете ли вы, что...

МНОГО ВИТАМИНА B_{12} — ПРОВЕРЬТЕСЬ У ОНКОЛОГА

Удалось доказать: если у человека повышен уровень витамина B_{12}, надо проверяться на онкологические заболевания. Все дело в том, что при повышенном содержании этого витамина активизируются воспалительные процессы неизвестного происхождения. Об этом расскажет биохимический анализ крови. Вероятность развития рака высока, если содержание витамина B_{12} больше 800 пикомолей на 1 л крови.

СПАТЬ НА ЖИВОТЕ ВРЕДНО

Для женщин сон на животе чреват отвисанием молочных желез, ранними морщинами на лице и шее. А еще в такой позе вес тела спящего человека оказывает максимальное давление на внутренние (а также наружные у мужчин) органы, сдавливая сосуды и нарушая кровообращение. Это создает реальный риск развития у женщин фригидности, раннего климакса, а у мужчин — эректильной дисфункции и нарушений эякуляции (сокращения или, наоборот, чрезмерного затягивая полового акта).

Называем адрес — *Такая история*

Завяжу! И рожу!

Поселок Ермилово — в двух часах езды от Петербурга. Сельхозпредприятие «Красная поляна» откармливает бычков и получает с коров такие надои, за которые в былые времена дояркам давали звезды Героя Соцтруда.

По улицам поселка ходят хорошо одетые люди и мамаши с колясками.

Свое недавнее прошлое селяне вспоминают неохотно. И неспроста. Только родившихся телят тут убивали, потому что знали — не вырастят. Зимой коровы на ферме примерзали к бетонному полу, а кормили их скошенным на льду камышом... А все из-за пьянства. Все пили: мужчины, женщины, подростки начиная лет с 12-13. Поселок вымирал. От отравления суррогатами люди умирали каждый день. Из-за этого же погибли практически все соседние колхозы.

А потом в поселок приехал бывший преподаватель ПТУ Дмитрий Константинович Киселюк и стал директором сельхозпредприятия. Он вложил огромные деньги не в землю, не в технику — в людей. Почти две трети взрослого населения поселка — больше 80 человек — прошли добровольно-принудительное лечение от алкоголизма в Петербурге, а 56 из них бросили пить вообще.

По женщинам алкоголизм ударил сильнее всего. С доярок и пришлось начинать. Нормальные бабы и работать могут, и за домом следить. А эти как за бутылку возьмутся — недели на две, как минимум, в запой. Первую директор лично отвез на своей машине в город и сдал в клинику. Она лежала под капельницей и кричала: «Константиныч, не уходи, умираю!» То же пришлось делать и с мужиками. Сопротивлялись сильно. Мужики в один голос кричали, что их лишают последней радости в жизни. Несколько раз в посевную, когда людей целыми бригадами директор возил лечить в город, они ему и колеса прокалывали, и здание администрации поджечь пытались. И все же...

Кодироваться, или «подшиваться», пришлось практически всем работникам «Красной поляны». И в Ермилове началась новая жизнь. Средняя зарплата на сельхозпредприятии 10-15 тысяч — для деревни огромные деньги. Доярки и механизаторы получают гораздо больше. Бывшие алкоголики покупают машины, обзаводятся семьями, а собираясь по праздникам, весело пьют чай.

Массовое отрезвление изменило демографическую ситуацию в селе Ермилово. Стали складываться нормальные здоровые семьи. Но пьянство не прошло без следа. Дети не рождались. Доярок-трезвенниц, которые не могли сами завести детей, стали возить в Петербург. Сначала для обследования, а позже для лечения. Но некоторые забеременели лишь с помощью ЭКО.

СЕЙЧАС В ЕРМИЛОВЕ СТРОЯТ ОБЩЕЖИТИЕ. В «КРАСНОЙ ПОЛЯНЕ» ПЫТАЮТСЯ НАЙТИ РАБОТУ ДЕСЯТКИ ЧЕЛОВЕК ИЗ СОСЕДНИХ ОБЛАСТЕЙ. ОНИ ДАЖЕ ГОТОВЫ ЗАКОДИРОВАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ НА ЛЮБОЙ СРОК.

Уроки психологии

Трудный возраст

Вы с ребенком всегда были друзьями, но в какой-то момент отдаляетесь друг от друга.

Запреты не работают. Вернее, работают, но с обратным результатом: и взрослому-то человеку сразу хочется сделать назло, что уж говорить о подростке. Так называемый переходный возраст более опасен для родителей, чем для детей. В большинстве случаев подросток перебесится и успокоится. А вот родителям уже не вернуть потерянный контакт с ребенком. Единственный способ сохранить отношения — это разговаривать. Сделать все, чтобы ребенок вам доверял. Даже если это доверие вас шокирует.

А самый простой способ навсегда потерять доверие ребенка — залезть в его личный дневник. Удержитесь от искушения и не идите на поводу у своих страхов. Родители ведь не из ревности хотят знать о своих детях все. А исключительно из страха. И тут важно понимать: если ты без приглашения влезешь в глубоко личное пространство, то больше потеряешь, чем приобретешь. Да, вы узнаете, о чем ваш ребенок думал вчера. Но навсегда потеряете возможность узнать, о чем он будет думать завтра. Оскорбленный подросток просто опустит перед вами «железный занавес», поднять который практически нереально.

Ю. В. Савин, детский психолог

ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ДЕТИ РОСЛИ ПОСЛУШНЫМИ? ЧАЩЕ ДАВАЙТЕ ИМ «РЕМНИШКУ».

Знаете ли вы, что...

● Угревая болезнь передается от родителей к детям — объявили дерматологи. Вероятность развития акне повышается в 8 раз, если у матери или отца были угри. Но хуже всего, если акне страдали оба родителя: это повышает риск образования угристой кожи у подростка в 31 раз.

● Семь лет — это возраст, когда у всех наступает «детская амнезия», установили ученые. Ребенок забывает то, что случилось с ним в более раннем возрасте. Результаты исследования показали, что дети 5-7 лет сохраняют в памяти около 70% ранних воспоминаний, а у 8-9-летних остается всего 30%.

● Дети, которые прошли до 2 лет несколько курсов лечения антибиотиками, имеют больше шансов, когда повзрослеют, иметь лишний вес. А чаще всего страдают ожирением. Дело в том, что эти лекарства уничтожают бактерии, населяющие кишечник, и нарушают кишечную микрофлору, что и приводит в последствии к ожирению.

Намотай на ус

ГРУДНОЕ МОЛОКО УБЕРЕЖЁТ ОТ ЗАИКАНИЯ

Большинство людей, которые заикаются, выросли на искусственном вскармливании. Те из них, кому все же доставалось во младенчестве материнское молоко (хотя бы недолго), с возрастом гораздо успешнее избавлялись от заикания, причем мальчики чаще. Исследователи считают, что грудное молоко очень важно для развития центральной нервной системы. А недополучение его в раннем детстве может стать причиной проблем с речью.

ЛГУНИШКИ С ЛЕЛЁНОК

Когда дети начинают врать? Психологи считали, что в возрасте примерно с 4 лет. Но недавно выяснилось: значительно раньше — когда им от 6 до 8 месяцев. Уже в этом возрасте младенцы учатся притворным истерикам, чтобы добиться внимания родителей. К этому времени взрослые должны научиться понимать, в чем нуждается малыш, — в тепле, еде, сухости или ему просто захотелось пообщаться.

КУПАЕМСЯ БЕЗ СЛЁЗ И КАПРИЗОВ!

Мытье головы может превратиться в настоящий кошмар. Объяснить малышу, что надо всего лишь на несколько минут наклонить голову, невозможно. На веревку для сушки белья повесьте яркие игрушки — звездочку, пчелку, солнышко, погремушки. Во время водных процедур, когда пора мыть голову, спросите у крохи: «А где у нас пчелка летит?» Он поднимет голову, а вы в это время приступайте к процедуре.

■ С РОЖДЕНИЕМ РЕБЕНКА В ДОМЕ ИСЧЕЗАЕТ ПОРЯДОК, ДЕНЬГИ, ПОКОЙ И БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ... И ПОЯВЛЯЕТСЯ СЧАСТЬЕ.

■ РЕБЕНОК МОЖЕТ НАУЧИТЬ ВЗРОСЛОГО ТРЕМ ВЕЩАМ: РАДОВАТЬСЯ БЕЗ ВСЯКОЙ ПРИЧИНЫ, НАХОДИТЬ СЕБЕ ЗАНЯТИЕ И НАСТАИВАТЬ НА СВОЕМ.

■ НЕ ВОДИТЕ РЕБЕНКА В МУЗЕЙ АНТИЧНОЙ СКУЛЬПТУРЫ, ИНАЧЕ ОН СПРОСИТ, ПОЧЕМУ У НЕГО НЕ ВЫРОС ЛИСТИК.

Думай, думай — *На каждый день*

Проблемы крупных грудничков

ВОПРОС, БУДЕТ ЛИ ВАШ МАЛЫШ, СТАВ ВЗРОСЛЫМ, ВЕСТИ МУЧИТЕЛЬНУЮ БОРЬБУ С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ, РЕШАЕТСЯ НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ.

Жировые клетки закладываются во младенчестве: чем больше их сейчас расплодится, тем выше риск быть тучным. Даже если на втором году жизни ребенок похудеет, коварные клетки никуда не денутся. Как только процесс роста замедлится, они наверстают упущенное — начнут активно накапливать жир и раздуваться.

В первые полгода жизни малыши ежемесячно прибавляют в среднем по 800 г, во вторые — по 400 г. Исключение составляет первый месяц, к концу которого ребенок вряд ли прибавит больше 600 г. Первую неделю жизни новорожденные обычно теряют в весе, а затем восстанавливают первоначальную массу тела. К 4-4,5 месяца дети удваивают, к 10-11 месяцам утраивают вес, с которым родились, а годовалый малыш в среднем весит 10,5 кг. Если эти показатели намного выше, возникает угроза ожирения. Оно заставляет изнашиваться детское сердечко и увеличивает риск сердечно-сосудистых болезней после совершеннолетия. Повышается нагрузка на опорно-двигательную систему, в частности на неокрепшие ножки малыша: ему будет труднее научиться ходить, возможно развитие плоскостопия. Нарушенный жировой обмен снижает сопротивляемость инфекциям.

Помните: перекармливание начинается с опасения, что ребенок недоедает. Подержав малыша у груди, вы предлагаете ему смесь, он старательно высасывает ее и через неделю-другую заплывает жиром. Значит, вы даете ему слишком много прикорма! Не заставляйте съедать порцию до конца. У малышей, которых кормят грудью, практически не бывает лишнего веса: ведь они сами регулируют, сколько молока высосать. А при искусственном вскармливании мамочка видит, сколько смеси осталось в бутылочке, и пытается влить ее в ребенка, когда тот уже сыт. Не пытайтесь сделать прикорм покалорийнее: не кладите в бутылочку слишком много молочного порошка, не крошите печенье в яблочное пюре, не кладите в кашу много масла и сахара.

У малышей, которых кормят грудью, практически не бывает лишнего веса: ведь они сами регулируют, сколько молока высосать.

Но бывает наоборот: некоторые мамочки объявляют решительную борьбу с младенческой припухлостью, считая ее признаком раскормленности, и начинают ограничивать кроху в пище. Голодный ребенок плохо спит, много плачет, становится возбудимым, а главное, напрасно страдает. Подкожно-жировая клетчатка у малышей более рыхлая и насыщенная водой, поэтому даже не обремененный жировыми излишками ребенок выглядит довольно упитанным. Но если он укладывается в возрастные показатели прибавки веса, тревожиться не о чем.

Н. Д. Гурова, педиатр, врач высшей категории

Такая музыка вредна для слуха

Электронное устройство, позволяющее убаюкать малыша с помощью различных мелодий и звуков, — огромное подспорье для молодых родителей.

Но, как выяснили педиатры, такие музыкальные карусели небезопасны для детского слуха. Известно, что некоторые звуки — шум морского прибоя, шорох листьев или стук сердца — способны убаюкать гораздо быстрее, чем колыбельные, исполняемые вживую. Однако детские отоларингологи предупреждают: громкость таких музыкальных устройств зачастую чрезмерна для детского слуха. Особенно опасны те, которые крепятся к спинке детской кроватки или вмонтированы в мягкую игрушку. Каждая пятая производит звук на максимальной громкости (более 85 дБ). Между тем предельный уровень шума в больничной палате для взрослых по действующим санитарным нормам не выше 50 децибел. Кроме тугоухости, музыкальные игрушки, которые подолгу звучат монотонно и однообразно, могут вызвать психическое расстройство.

«А» упала, «Б» пропала...

ДИСГРАФИЯ — ЧАСТИЧНОЕ НАРУШЕНИЕ ПИСЬМА, ПРИ КОТОРОМ РЕБЕНОК ПРОПУСКАЕТ БУКВЫ И СЛОГИ, ПЕРЕСТАВЛЯЕТ ИХ МЕСТАМИ.

«Корректор»

Возьмите книгу с крупным шрифтом. Каждый день в течение 5 минут ребенку нужно зачеркивать в тексте заданные буквы. 5-6 дней он будет зачеркивать по какой-то одной букве: А, О, затем согласные. Потом по две гласные и согласные, причем одну надо зачеркнуть, вторую — обвести. Буквы должны быть похожими в сознании чада: П-Т, М-Л, У-Ю, Д-Б.

«Пишу вслух»

Кроха должен под вашу диктовку записать несложный текст (можно взять из букваря), повторяя его вслух в процессе выполнения задания. Следите, чтобы он четко произносил все звуки, отчетливо проговаривал последний слог, — детям с дисграфией трудно дописывать слова до конца, и у них вырабатывается привычка вместо букв писать закорючки.

«Лабиринты»

Приготовьте забавные рисунки-лабиринты (вырежьте из детских журналов или распечатайте из Интернета). Малыш должен, к примеру, помочь птице долететь до скворечника, мышке — убежать от кошки и т. п. При этом безотрывную линию надо проводить, изменяя положение руки, а не листа бумаги.

И. Д. Иванова, логопед

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Хотите ребёнка? Ешьте семечки и мёд!

ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧНОГО ЗАЧАТИЯ РЕБЕНКА, СОДЕРЖАТСЯ НЕ В ЭКЗОТИЧЕСКИХ ПЛОДАХ И ФРУКТАХ, А В ОБЫЧНОЙ ПИЩЕ.

Где искать фитоэстрогены

Главную роль в зачатии играют растительные гормоны. Их много в бобовых (особенно в сое), цельных зернах пшеницы, плодах граната, зеленом чае, шалфее, солодке, анисе, душице. Если женщина ест эти продукты, то она, считай, прошла профилактику многих гинекологических заболеваний, нарушений менструального цикла, предменструального синдрома, маточных кровотечений, заболеваний молочных желез и подготовилась к беременности.

Нужна и фолиевая кислота

Дефицит фолиевой кислоты перед зачатием и на протяжении первого триместра беременности может привести к врожденным дефектам нервной системы плода. Кроме того, врачи из Великобритании доказали, что регулярное употребление фолиевой кислоты (4 мг в день) в 12 раз снижает риск возникновения патологий нервной системы у будущего ребенка! Фолиевой кислоты много в бобовых, салате, шпинате, капусте, зеленом луке и горошке, фасоли, сое, свекле, моркови, томатах, муке грубого помола и хлебобулочных изделиях из нее, гречневой и овсяной крупе, пшене, дрожжах. Богаты фолиевой кислотой печень, почки, творог, сыр, икра, яичный желток.

Желтые и оранжевые

Если в организме мужчины недостаточно витамина А, то возникает дефицит сперматозоидов и снижается половое влечение. А у женщин это может вызвать бесплодие. Этот витамин прячется в печени трески, яичных желтках, говяжьей печени. А его предшественника — каротин — можно найти в оранжево-красных фруктах и овощах (моркови, облепихе, абрикосах, тыкве и т. д.).

И напоследок — витамин С

Чтобы поддерживать способность к зачатию, мужчинам достаточно каждый день употреблять 60-80 мг витамина С, который содержится в напитке из шиповника, квашеной капусте, сладком перце, грейпфрутах. Курящим и достигшим 45-летнего возраста следует увеличить дозировку витамина С втрое. Аскорбиновая кислота улучшает качество спермы и увеличивает подвижность сперматозоидов. Кроме того, с помощью высоких доз этого витамина можно излечить агглютинацию спермы (слипание сперматозоидов).

Н. Бацукова, доцент, кандидат медицинских наук

ЗЕЛЕНЫЕ КРОШЕЧНЫЕ КОЧАНЧИКИ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ — ЛУЧШИЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ЗАЧАТЬ РЕБЕНКА. ОНИ БОГАТЫ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТОЙ, КОТОРАЯ УВЕЛИЧИВАЕТ КОЛИЧЕСТВО СПЕРМЫ И УЛУЧШАЕТ ВНУТРЕННЮЮ ОБОЛОЧКУ МАТКИ.

Ищем причину

Откуда боль в копчике

Многие женщины во время беременности жалуются на боль в копчике. Причин таких болей несколько.

Чаще всего боль в копчике при беременности возникает из-за естественной подготовки организма к родам, во время которой происходит расширение тазовых костей и отклонение копчика, что необходимо для успешного открытия родовых путей.

Носите специальный бандаж для беременных. Это отличная профилактика от возникновения многих серьезных осложнений.

Нередко копчик у беременных болит из-за травмы, которая могла привести к смещению или подвывиху копчика. Такие явления, как отложение солей в суставах и грыжа межпозвонковых дисков, могут также вызывать боль в копчике — ведь там сосредоточено много чувствительных нервных окончаний. Иногда болевые симптомы могут объясняться длительным сидением, поэтому будущей маме надо сменить мягкое кресло на жесткий стул или выполнить несложные физические упражнения — и боль пройдет. Также причиной дискомфорта в области нижнего отдела позвоночника являются депрессия или стрессы, поэтому будущая мама должна научиться быть спокойной.

Но есть и тревожные симптомы, на которые надо срочно обратить внимание. Если женщина жалуется на одновременные боли в копчике и внизу живота, то причину надо искать в гинекологических заболеваниях органов малого таза, например, в воспалении придатков. А если боль в копчике при беременности носит интенсивный, «жгучий» или приступообразный характер, причиной может быть защемление нервных отростков.

Если причина боли в копчике у беременной связана с естественными изменениями в ее организме или застарелыми травмами, это не грозит опасностью. Но если симптом сигнализирует о заболеваниях мочеполовой системы, то с лечением затягивать нельзя. В любом случае, при первых появлениях боли в области копчика надо обратиться к врачу.

Т. Н. Ширяева, гинеколог, врач высшей категории

Внематочная от гормонов?

Прикинь на себя

Может ли внематочная беременность быть связана с использованием гормональных контрацептивов? Ведь они прекращают работу яичников и наверняка делают вялыми трубы, в которых потом и остается плод.

Ольга Н., Екатеринбург

Нет, это не так. Комбинированные оральные контрацептивы не допускают выход яйцеклетки из яичника за счет снижения так называемых «приказывающих» гормонов. Трубам тоже работы нет. После отмены таблеток они выводятся из крови через 36 часов, и «приказывающие» гормоны заставляют работать все органы, ответственные за зачатие: матку, трубы, яичники. Беременность не может случиться раньше 10-го дня цикла. К этому времени и трубы, и матка наготове.

Что касается внематочной беременности, она чаще всего связана с многолетним хроническим воспалением в трубах, а не с приемом гормональных контрацептивов. Иногда причиной внематочной беременности может стать инфантильность (детское состояние) матки и труб, что связано с гормональным статусом женщины.

С. П. Карпова, гинеколог, врач I категории

Цифры и факты

* Самая долгая беременность в мире длилась у бразильянки — 375 дней, больше года! При этом ребенок родился совершенно здоровым.

* Во время беременности у женщины увеличивается сердце и печень, а обоняние обостряется в 11 раз — так природа пытается защитить беременную женщину от продуктов, которые могут быть небезопасны для плода.

* Околоплодные воды беременной женщины содержат столько же соли, сколько океанические воды.

* У многих будущих мам меняется стопа. Она становится не только толще из-за изменения веса и отеков, но и немного длиннее. Так что придется покупать обувь на 1-2 размера больше.

Умные мысли

■ НИЧТО НЕ БЫВАЕТ ТАК РЕДКО НА СВЕТЕ, КАК ПОЛНАЯ ОТКРОВЕННОСТЬ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ.

Ромен Роллан

■ СТРОГОСТЬ ОТЦА — ПРЕКРАСНОЕ ЛЕКАРСТВО: В НЕМ БОЛЬШЕ СЛАДКОГО, ЧЕМ ГОРЬКОГО.

Эпиктет

■ РЕБЕНКА С ПЕРВОГО КЛАССА ШКОЛЫ НАДО УЧИТЬ НАУКЕ ОДИНОЧЕСТВА.

Фаина Раневская

■ ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЖИТЬ В МИРЕ КРАСОТЫ, ИГРЫ, СКАЗКИ, МУЗЫКИ, РИСУНКА, ФАНТАЗИИ, ТВОРЧЕСТВА.

Василий Сухомлинский

На каждый день

■ ЕСЛИ В ТРАНСПОРТЕ ИЗ-ЗА ДУХОТЫ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ТЕРЯЕТЕ СОЗНАНИЕ, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРИВЛЕЧЬ К СЕБЕ ВНИМАНИЕ ПАССАЖИРОВ И ПОПРОСИТЬ ИХ О ПОМОЩИ.

■ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО, ЕСЛИ БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА ЕСТ ОРЕХИ, ЕЕ БУДУЩИЙ РЕБЕНОК НЕ БУДЕТ СТРАДАТЬ АЛЛЕРГИЕЙ НА ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ.

■ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЛАКТАЦИИ НАДО ПРИНИМАТЬ ТОЛЧЕНЫЕ СЕМЕНА УКРОПА С САХАРОМ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

После родов живот сильно обвис, начала комплексовать, стесняться мужа...

Моей дочурке уже 8 месяцев. Хочу рассказать о том, как я восстановилась после беременности и родов. Вес в беременность набрала приличный. После родов кожа на животе обвисла, неприятно было смотреть на себя в зеркало. Начала стесняться мужа. И тогда решила заняться физкультурой и делать обертывания. Для них брала 1 стакан воды, 1 ст. ложку 9%-ного уксуса. Смачивала марлю в уксусной воде, оборачивала ею живот, сверху обматывала пищевой пленкой и держала полчаса. Из масок самыми эффективными оказались дрожжевая и крапивная. Для дрожжевой смешивала 20 г свежих дрожжей, 5 чайн. ложек сливок, 5 чайн. ложек меда. Наносила маску на кожу живота минут на 20 и смывала прохладной водой. Для второй брала 2 ст. ложки сухой крапивы, заливала 1 стаканом воды, кипятила 10 минут, остужала, смачивала слой марли и закрепляла на животе пищевой пленкой. Держала около часа.

Юлия, Самара

Омывание плода

КАК ЧАСТО ЭТО ВСТРЕЧАЕТСЯ И ДО КАКОГО МЕСЯЦА БЕРЕМЕННОСТИ ПРОДОЛЖАЕТСЯ?

Омывание плода — это когда у женщины во время беременности в дни предполагаемых месячных появляются кровянистые выделения. Такое встречается в первом триместре беременности (до 12 недель) и не считается патологией. Однако при этом могут возникнуть некоторые неудобства. Еще не подозревая о беременности, женщина может принять какие-то лекарства, которые могут навредить нормальному развитию плода. Вот несколько советов.

1 Если планируете зачатие, а значит, не используете средства контрацепции, внимательно следите за месячными: более короткие и менее обильные менструации — повод насторожиться, прислушаться к собственным ощущениям и сделать тест на беременность.

2 Если, несмотря на прошедшую обычную менструацию, у вас появились признаки беременности — тошнота, нагрубание молочных желез, сонливость, головокружение и так далее, также надо сделать тест на беременность.

3 Если вы беременны и вдруг появились кровянистые выделения из половых путей, лучше показаться гинекологу.

В. Т. Чарышева, гинеколог, врач I категории

Прошу помощи

Стихи наших читателей

ДВЕ НАКИДКИ

..Две накидки на плечи:
Шаль шерстяная и небо звездное.
Как разгулялся вечер!
Счастье пришло ранимое, позднее.
Вот я стою растерянная,
А впереди — дорога...
Одна накидка потеряна,
А вторая — от Бога...

СТЫЛАЯ ЧЕРЕШНЯ

Мороз и ветер — два в одном...
Цветет до времени черешня
На этом свете безутешном,
Где волки воют за селом.
Вдвоем напали на одну
Мороз и ветер непогоды,
А в бесконечном небосводе
Сменилось солнце на луну.
Черешня все перенесет,
В корнях уже хватает силы,
Ее бы только не спилили
Со зла в неурожайный год...

ЗЛОЙ МАЛЬЧИШКА

Жизнь моя — как разруха:
Горше день ото дня,
Называет старухой
Злой мальчишка меня.
Злой мальчишка не знает
(Потому и не врет),
Что девчонка простая
В моем сердце живет.
И не слышно, не видно
То, что счастье со мной
Над вечерней долиной
Серебрится луной.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ГОСДУМА ХОЧЕТ ЗАПРЕТИТЬ РОССИЯНАМ РАБОТАТЬ НЕ ПО ПРОФЕССИИ. ИНТЕРЕСНО, А КАКОЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ ВЫПУСКАЕТ ДЕПУТАТОВ?

НИКАК НЕ ВЫЛЕЧУ ХРОНИЧЕСКИЙ СИНУСИТ

Мне 22 года, страдаю хроническим синуситом не первый год. Когда начинается обострение, очень сильно отекает нос и болит горло. Сначала пила антибиотики, но они проблему не решили, и я перестала их принимать. Сейчас пью аптечный сироп на травах для горла, промываю нос раствором соли и соды, горло полощу отваром календулы. Постоянное першение в горле, кроме малинового варенья, ничто не снимает. Такое лечение облегчает состояние, но желаемого результата нет. Как еще можно полечиться? Может, кто-то знает, чем снять отек носа? В больницу уже не иду: рекомендации одни и те же — антибиотик, капли и промывания в лучшем случае. Очень надеюсь на советы читателей «Айболита».

Л. Ю. Кадочникова, Татарстан

БОЛЯЧКИ ЗНАКОМЫХ ПЕРЕДАЮТСЯ МНЕ...

Началось все с того, что знакомая пожаловалась мне на проблемы с почками. Через некоторое время я слегла с температурой под 40 на неделю — поставили диагноз пиелонефрит. Вылечилась. Другая подруга обмолвилась, что у нее болит шея. Через час у меня начало ныть в том же месте! На следующий день зашла соседка попросить таблетку от живота. В итоге к вечеру у меня заболел живот. Я в шоке! Неужели это внушение до такой степени? Но раньше этого за собой не замечала. Да и времени нет думать о чужих болячках и накручивать себя. Может, просто совпадения? Как с этим бороться?

А. В. Викулова, Ставрополь

ЧЕРЕЗ ТРИ МЕСЯЦА БЕЗ МУЧНОГО НАЧАЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ

Вешу 94 килограмма. Чтобы хоть чуть похудеть, отказалась на 3 месяца от мучного: не ела макароны, хлебобулочные изделия, никакой домашней выпечки... По утрам ела каши или мюсли. Думала, что пищеварительная система начнет лучше работать и общее самочувствие улучшится, но вместо этого выскочили прыщи на лбу, начались проблемы с кишечником, ногти ломаются. Как только вернулась к мучному, все пришло в норму. А вес при этом не сильно изменился. Почему так? У кого было подобное? Поделитесь советом, как удалось значительно похудеть?

О. И. Кислых, Чебоксары

ДОЧЬ ОТКАЗАЛАСЬ ОТ АБОРТА

Моя дочь через 4 месяца после кесарева забеременела. Уже прошел месяц, а аборт делать решительно не хочет, хотя врачи рекомендуют. Кто-нибудь из читателей может поделиться подобной историей с благополучным результатом? Пишу в «Айболит», чтобы поддержать семью дочери и самой успокоиться. Очень ждем откликов!

Ю. А. Шаймухаметова, вопрос с сайта

ЗИМОЙ СИЛЬНО ТРЕСКАЮТСЯ РУКИ

Кожа на руках у меня каждую зиму сильно трескается и долго не заживает. Пользуюсь разными кремами, детскими в том числе, — ничего не помогает. Всю работу по дому делаю только в перчатках, но все равно кожа болит и выглядит некрасиво. Летом такого нет, только зимой. Может, это аллергия на холод? У кого такое было? Посоветуйте, пожалуйста, какую-нибудь домашнюю мазь!

Р. Р. Гадзиева, Чеченская Республика

ВИРУС ЭПШТЕЙНА-БАРР МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ДАЖЕ РАК

Четыре года назад я переболела инфекционным мононуклеозом. Думала, что вылечилась, но недавно с плохим самочувствием попала к инфекционисту. Анализы показали, что у меня активен вирус Эпштейна-Барр, вызвавший мононуклеоз. Как объяснил врач, эта гадость встраивается в ДНК на всю жизнь и может вызвать даже рак. Пропила курс противовирусных таблеток, вроде все стало в порядке. Доктор сказал, нужно раз в полгода проверяться на его активность и при необходимости подавлять. Может, кто-то из читателей болел или болеет этим? Как жить дальше, как планировать личную жизнь? Мне 25 лет... Боюсь признаться своему молодому человеку, что могла его заразить. Передается ли это ребенку при беременности? Мне страшно!

В. С. Артюшенко, Ижевск

СНАЧАЛА НА КОЖЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ БЕЛАЯ ПОЛОСА, ПОТОМ КРАСНЕЕТ...

Пожаловался терапевту на кожный зуд и покраснения. Например, если провести гвоздем по коже, сначала появляется белая полоса, потом краснеет, а через 5 минут проходит бесследно. Анализы крови оказались в пределах нормы. Врач поставила диагноз красный дермографизм и отправила к неврологу. Что это за болезнь? Какое отношение невролог имеет к кожному зуду? С нервами у меня все нормально. Скорее всего, терапевт просто не знала, что со мной делать. Даже мази никакой не прописала. Постоянно чешусь то там, то здесь... Никуда больше не пойду. Не так угнетает болезнь, как общение с врачами, особенно, если обслуживают по государственной медицинской страховке. Может, у кого-то из читателей были такие проблемы? Как лечились? Посоветуйте травяные настои, отвары от кожного зуда! Заранее благодарен.

Н. Г. Коломейцев, Мордовия

ПОСТОЯННО ПОТЕЮ

Меня давно мучает эта проблема. Чувствую себя неуютно, зимой не могу носить теплую одежду: когда ткань намокает, кожа не дышит, иногда начинает чесаться. Ощущения ужасные! Хочется быстрее прибежать домой и все с себя снять. Даже когда из бани выхожу, легче не становится. Хотя казалось бы — поры очищены, все дышит... Ежедневно пользуюсь антиперспирантами — как роликовыми, так и аэрозолями. Причем наношу не только на подмышки, но чуть ли не на все тело. Анализы сдавала на гормоны (по другому поводу) — все нормально. Единственное, был повышен пролактин, но с помощью лекарств снизила его. Расскажите, как справиться с этой проблемой? Может, помогут ванны с отварами, настоями? Подскажите рецепты!

О. Т. Лиховцова, Узбекистан

БОЮСЬ ПРИНИМАТЬ ПЕПТИДЫ

Страдаю хроническим панкреатитом, временами бывают обострения. Лечащий врач назначил специальный комплекс пептидов (пептидных биорегуляторов). Пить его надо месяц. Хотела посоветоваться с читателями, которые их принимали. Есть ли результат? Это гомеопатия?

Т. М. Фурасев, Адыгея

ЗАМУЧИЛА СИЛЬНАЯ АРИТМИЯ И ОДЫШКА

Уже давно на пенсии. Часто беспокоят сердце и сильная аритмия: давление то сильно скачет вверх, то вниз, пульс доходит до 130-135 ударов. Кружится голова, мучает одышка. Опустились руки... Что мне поможет? Если знаете, напишите! Прошу откликнуться неравнодушных людей.

В. А. Митрофанова, Усть-Омчуг, Магаданская обл.

ГРЫЖА МУЖУ ОТРАВЛЯЕТ ЖИЗНЬ

Супруг уже больше года мучается от болей в спине, из-за этого и ноги болят. Недавно сделали компьютерную томографию и обнаружили спинно-мозговую грыжу (до этого муж лечил остеохондроз). Ему всего 32 года, а уже такое серьезное заболевание! Посоветуйте, как можно вылечить его на ранней стадии без операции? И возможно ли это вообще?

Ю. А. Чернаш, Воркута

СРЕДСТВА ОТ ПЕРХОТИ НЕ СПАСАЮТ

У мужа псориаз головы уже много лет. Он постоянно чешет эти пятна, чешуйки летят во все стороны. Средства от перхоти не спасают, хотя на теле кожа в порядке. Один шампунь начал помогать (с какой-то каменноугольной смолой), но супруг однажды забыл его купить, не пользовался им неделю и за это время перхоти стало намного больше, чем было вначале. Теперь он отказывается им пользоваться. Есть ли народные лекарства от псориаза? Кому удалось вылечить это и как именно?

Д. И. Тынянкина, Кизляр, Дагестан

***

Дорогие читатели «Айболита», подскажите, пожалуйста, как и чем можно вылечить грудной остеохондроз? Страдаю уже 4 года. Прошу откликнуться тех, кто сумел сам, с помощью народных средств, избавиться от этой болезни.

В. Н. Зуева, Иркутск

Врачи говорят: «Иди домой, у тебя даже бронхита нет!»

Когда маме поставили диагноз рак, у меня появилась жуткая онкофобия. Постоянно ищу у себя всевозможные симптомы, нахожу их и схожу с ума. Вот недавно прибежала на флюорографию с уверенностью, что у меня рак легких в последней стадии, а мне сказали: «Иди домой, у тебя даже бронхита нет». Но буквально через пару дней снова начала переживать — мол, больна, просто врачи ничего не увидели на снимке. Пыталась общаться с психотерапевтами на форумах и по телефону — не помогло, а на личные встречи с ними нет денег. Когда работаю, то о плохом не думаю, но как только появляется свободное время — лезу в Интернет, читаю статьи и ставлю себе диагнозы. Умом-то все понимаю, но ничего не могу с собой поделать. Друзья и врачи говорят, что не надо себя накручивать, не надо нервничать. А как? Как это сделать?

Анна, Екатеринбург

У дедушки вскочил герпес россыпью розовых пузырьков от поясницы до пятки

Эта болячка вывела нашего дедушку из душевного равновесия. Опоясывающий дерматит выскочил у него россыпью розовых пузырьков от поясницы до самой пятки с правой стороны. Эти маленькие волдыри все время чешутся и болят. Как сказала медсестра, герпес протянулся как раз по линии седалищного нерва. Жалко дедушку, и так еле ходит, а тут еще такое! Без обезболивающих не обходится... Врач назначила противовирусные таблетки курсом на 2-3 недели, уколы через день и мазь на ночь. Еще сказала периодически протирать нелопнувшие пузырьки зеленкой. Говорит, чаще этим страдают мужчины, а старики вообще тяжело переносят, как ветрянку. Если иммунитет слабый, то лечиться придется долго. К тому же болезнь запустили: герпес появился сначала в паху, поэтому дедушка полторы недели стеснялся и думал, что само постепенно пройдет...

Чем ему помочь? Может, назначенное лечение совмещать с народной медициной? Полезны ли ему травяные ванны, какие-нибудь домашние мази? Какие настои или отвары попить для профилактики и поднятия иммунитета? Дедушка у нас сердечник с большим стажем, за плечами несколько инсультов, поэтому постоянно на лекарствах. Если есть возможность поддержать его здоровье народным средством, а не аптечным, мы ей воспользуемся. Будем с нетерпеньем ждать ответов на страницах «Айболита»!

И. М. Лукоянова, вопрос с сайта

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

При волнении не хватает воздуха, сильно давит в груди

Есть среди читателей «Айболита» люди с гипервентиляционным синдромом, как у меня? Мне 21 год, бывает трудно дышать, давит в груди, часто зеваю. Симптомы усиливаются при волнении, в горизонтальном положении, в душном помещении, в тесной одежде. Честно скажу: диагноз поставила себе сама, проштудировав много медицинской литературы. Все врачи просто ссылаются на нервы, так как моя кардиограмма и флюорография в порядке. Эти симптомы беспокоят с раннего детства, поэтому долго считала их особенностью организма, лечить не пыталась, пока не наткнулась в Интернете на статью по этой теме. Откликнитесь, кто сталкивался с этой болезнью! Как вы спасаетесь при волнении, особенно если рядом никого нет? Может, нужно как-то определенно дышать, делать упражнения? Очень жду откликов!

Е. Н. Шабанова, Кумертау, Башкортостан

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ТРИ РЕЦЕПТА ОТ ОТЁЧНОСТИ

Для В. Т. Тягний из КБР, автора письма «Ноги пухлые, будто их водой накачали» («Айболит» №24 за 2014 г.).

От отечности ног залейте 4 ст. ложки семян льна 1 л воды, кипятите 15 минут и дайте настояться 2 часа. Процеживать не надо. Пейте отвар теплым по 0,5 стакана вместе с семенами 6-8 раз в день. Можно вместо льна взять 2 чайн. ложки сухих цветков василька синего, заварить стаканом кипятка, настоять 1 час и пить по стакану 3 раза в день за 10 минут до еды.

Подскажу еще рецепт. Чтобы снять почечную отечность и повысить иммунитет, залейте 100 г измельченной чистой сухой овсяной соломы 1 л кипятка, кипятите 1 минуту, настаивайте 10 минут, процедите и принимайте мелкими глотками по 2 стакана в день. Пейте регулярно, пока не наступит заметное улучшение.

О. Д. Байракова, Калмыкия

Для профилактики мочекаменной болезни ешьте клюкву, пейте сок или морс из этой ягоды.

ОТ СКЛЕРОЗА ПЕЙТЕ КРАПИВНУЮ НАСТОЙКУ

Для Г. Н. Рязановой из Холмогор, Архангельской обл., которая интересуется, чем полезна крапива («Айболит» №20 за 2014 г.).

Крапива очень полезна при склерозе. Для лечения залейте 2 горсти измельченной сухой майской крапивы (или 200 г свежей) 0,5 л водки (или 50-60%-ного спирта). Горлышко бутылки обвяжите марлей или тряпочкой. Первые сутки держите на окне, затем 8 суток — в темном шкафу. Процедите, отожмите и принимайте по 1 чайн. ложке натощак, за 30 минут до еды, и 1 чайн. ложку на ночь. Лечитесь, пока не закончится лекарство. Вернется бодрость и легкость движения, улучшится работа сердца, состав крови.

Л. А. Огиенко, Большой Камень, Приморский край

ОТ НЕВРИТА ЛИЦЕВОГО НЕРВА — МУМИЁ С МЁДОМ И МОЛОКОМ

Для И. А. Бегешева из Башкортостана, автора письма «Живу с невритом лицевого нерва» («Айболит» №21 за 2014 г.).

* При параличе лицевого нерва полезно мумие. Но помните, что во время лечения им нельзя употреблять алкоголь! Принимайте мумие внутрь по 0,2-0,3 г с молоком и медом (1:20) 2 раза в день — утром, натощак, и вечером, перед сном. Курс лечения — 25 дней, если болезнь запущена, сделайте перерыв на 10 дней и повторите. Качественное мумие мгновенно растворяется без осадка.

* Еще советую такой рецепт. Смешайте 500 г сахара и 500 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день. Одновременно пейте чай из душицы обыкновенной или из мелиссы лекарственной.

* Женщинам полезен настой душистой розовой герани: 1 листик залейте 1 стаканом кипятка. Пейте по 1 кофейной чашке 2 раза в день.

С. М. Костромина, Белгород

ТАХИКАРДИЮ МОЖНО УСМИРИТЬ

Для Т. М. Мокроусовой из Ставропольского края, автора письма «Приступы тахикардии снимает только скорая» («Айболит» №23 за 2014 г.).

Хочу поделиться испытанными на себе рецептами от тахикардии. Залейте 1 ст. ложку сухих цветов боярышника стаканом кипятка и томите на водяной бане 15 минут. Принимайте полученный отвар ежедневно по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, пока не выздоровеете. Или залейте 1 чайн. ложку сухой травы горицвета стаканом кипятка, кипятите 3 минуты, настаивайте до остывания в теплом месте, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Д. Ю. Сызченко, Кемерово

Тромбофлебит лечила настойкой каштана и компрессами из сала и полыни с кислым молоком

Для Р. И. Островерховой из Тюмени, у которой мама страдает хроническим тромбофлебитом («Айболит» №23 за 2014 г.).

Шесть лет назад у меня обострился тромбофлебит. Вена на левой ноге выше колена вздулась и очень болела. Я полистала старую подшивку «Айболита» и выбрала доступные мне народные рецепты лечения. Первые 10 дней для размягчения тромбов делала компрессы с салом. Вечером перед сном нарезала его тонкими полосками, обкладывала снизу вверх проблемные вены, укутывала целлофаном и закрепляла эластичным бинтом. Утром сало снимала, заворачивала в целлофан и убирала на верхнюю полку холодильника. На ночь делала компресс с этим же салом. И так 3 раза, а потом выбрасывала и нарезала новое. Утром, сразу после снятия сала, накладывала свежие капустные листья, заранее отбив их, чтобы пустили сок. Опять укутывала, закрепляла и ходила так целый день. Вечером меняла капустный компресс на сало. И так 10 дней. Весь курс пораженные тромбофлебитом места не мыла.

Следующие 10 дней вместо сала прикладывала на ночь другой компресс. Смешивала высушенную и перетертую в порошок траву полыни горькой с кислым молоком (2 ст. ложки молока на 1 ст. ложку порошка). Наносила на льняную салфетку, накладывала на вены, укутывала целлофаном и снизу вверх обвязывала ногу эластичным бинтом. Утром компресс снимала, протирала место, где он был (не мыла), сухой салфеткой и прикладывала на целый день листья свежей капусты.

Для тонуса вен и разжижения крови принимала настойку каштана: разрезала 5 штук, подсушивала и измельчала в кофемолке в порошок. Заливала в бутылке 2,5 ст. ложки порошка 0,5 л водки и настаивала 21 день при комнатной температуре в темном месте. Принимала такую настойку по 10-20 капель 3 раза в день, каждый раз растворяя в 1/4 стакана воды. Соблюдала диету: полностью отказалась от кофе, крепкого чая, спиртных напитков, шоколада, бананов, орехов, белого хлеба, пирожных, мороженого, мяса (кроме птицы), рыбы, яиц, наваристых бульонов, сметаны и творога. Что я ела? Только нежирный кефир и простоквашу, не белый хлеб с отрубями, овощи, фрукты, овсяную, гречневую, перловую и рисовую каши.

С. П. Шиян, Вологодская обл.

Вместо чая пейте травяной настой, и печень скажет за это спасибо

Для А. Н. Кириченко из Пятигорска, которая просит поделиться рецептами лечения гепатита С («Айболит» №24 за 2014 г.).

Выполняйте все рекомендации врача и не падайте духом! Травы при этой болезни — дополнительная помощь, но не основная мера. А чтобы лечение гепатита С было эффективнее, советую следить за питанием. Мясо ешьте с овощами, без хлеба и без картофеля, любые каши — с маслом и хлебом, молочное — с хлебом, йогурт — с кашей. Также хорошо бы пройти курс очищения кишечника. А чтобы очистить организм от шлаков и токсинов, употребляйте утром натощак 10 дней подряд по 1 ст. ложке сухих пшеничных отрубей, заливая их негазированной минеральной водой. Следующие 10 дней принимайте 3 раза в день по 2 таблетки активированного угля. После этого приступите к приему очищающего настоя. В нем много ингредиентов, но зато кишечник и печень скажут вам спасибо. Смешайте поровну измельченную сухую кору крушины, корни девясила, семена укропа и льна, ягоды шиповника и траву хвоща полевого. Залейте в термосе 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка и настаивайте 1 час. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Сделайте на месяц перерыв и переходите к другому сбору для профилактики воспалений печени. В равных по весу частях смешайте сухие измельченные ягоды и молодые побеги шиповника, траву зверобоя, душицы, побеги смородины и корень родиолы розовой. Залейте в термосе 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, дайте 1 час настояться и выпейте весь настой без дозировки в течение дня. Пусть этот напиток заменит вам чай. Ежедневно готовьте свежий. Курс — 1 месяц. Будьте здоровы!

К. Е. Рябочкина, Саратовская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Хи-хи-с!

■ ВРАЧ СКАЗАЛ, ЧТО У ВАС НЕ ОБЫЧНЫЙ ГРИПП, А СВИНОЙ? ВОЗМОЖНО, ОН СЧИТАЕТ, ЧТО ТОЛЬКО СВИНЬЯ ВЫЗОВЕТ СКОРУЮ В 4 УТРА С ТЕМПЕРАТУРОЙ 36.7...

■ ДЕТИ ТОЧНО ЗНАЮТ: МАМА НЕ ЛОШАДЬ! ВЕДЬ ЛОШАДЬ УСТАЕТ, А МАМА НЕТ!

Сам себе доктор

Гайморит начинайте лечить с промывания носа

Для И. В. Азаровой из Вологодской обл., автора письма «Устала стирать носовые платки!», у нее гайморит («Айболит» №16 за 2014 г.).

Моя внучка много лет страдала гайморитом. Нормально не лечилась — не было времени, училась в институте. В итоге запустила болезнь до такой степени, что не помогали ни проколы, ни антибиотики, ни промывания. Под местным наркозом ей сделали операцию — лапароскопию, прочистили гайморовы пазухи, но проблемы еще оставались. Долечивались мы и окончательно избавились от гайморита при помощи народных рецептов, которыми спешу поделиться. Все они проверены на личном опыте. Не запускайте болезнь!

* Гайморит начинайте лечить с промывания носа. Смешайте по 1 ст. ложке сухой ромашки и календулы, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте под крышкой 40 минут. Процедите и с помощью резиновой груши промывайте теплым настоем носовые ходы несколько раз в день. Или используйте для промывания такое средство: растворите 1 чайн. ложку пищевой соды в 1 стакане теплой кипяченой воды, добавьте 2-3 капли настойки йода и соль на кончике ножа.

* Смешайте в равных частях сок алоэ и мед, слейте в пузырек и храните в холодильнике. Закапывайте в обе ноздри. Массируйте крылья носа с маслом эвкалипта или мяты и постукивайте по переносице по 3 минуты 2 раза в час.

* Смешайте по 1 чайн. ложке настойки прополиса, камфорного и нерафинированного подсолнечного масла. Взболтайте, слейте в пузырек из темного стекла и закапывайте по 3 капли то в одну, то в другую ноздрю, при этом голову наклонив на бок, чтобы смесь не попала в носоглотку. Курс лечения — 7 дней, через 3 дня перерыва повторите.

* Залейте 3 ст. ложки травы багульника (продается в аптеке) 100 г оливкового масла, томите на водяной бане 3 часа 30 минут. Процедите, отожмите и слейте в пузырек. Закапывайте в нос по такой схеме: 1-ю неделю — по 3 капли утром и вечером; 2-ю неделю — по 4 капли. Затем сделайте перерыв на 1 неделю, далее неделю закапывайте по 4 капли, неделю — по 3. Лекарство храните в темном месте, перед употреблением прогрейте пазухи носа вареным горячим яйцом или мешочком с солью.

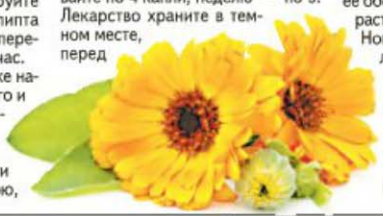
Намотай на ус

* Смешайте в равных частях мед, молоко, водку, сок репчатого лука, растительное масло, темное хозяйственное мыло, натертое на терке (я все брала по 1 ст. ложке). Держите смесь на водяной бане, помешивая, пока мыло не растворится. Процедите через металлическое ситечко, слейте в пузырек. Смочите в смеси турундочки и закладывайте то в одну, то в другую ноздрю на 15 минут 2-3 раза в день. Курс — 3 недели, затем на 10 дней сделайте перерыв, и можно повторить лечение.

* Укрепляйте защитные силы организма, повышайте гемоглобин. Утром, когда умываетесь, наберите в ладонь холодной воды и втяните ее обеими ноздрями. Грудь и спину растирайте влажным полотенцем. Ноги перед сном обливайте холодной водой. Если есть возможность, ходите в бассейн.

* Пейте морковный и гранатовый соки, ешьте инжир, натертую морковь, грецкие орехи, отварную говяжью печень.

Н. Б. Лысенко, Ставрополь



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Слоёные уголки с аппетитной начинкой

500 г готового слоеного теста, яичный желток для смазки. Для начинки: 150 г полукопченой колбасы, 1 луковица, 5 ст. ложек тертого твердого сыра, черный молотый перец по вкусу.

Для приготовления начинки колбасу и лук порежьте кубиками, поперчите, добавьте натертый сыр и перемешайте. Размороженное тесто нарежьте на квадраты. На каждый выложите начинку и сложите треугольником. Выложите уголки на противень, застеленный пекарской бумагой, смажьте желтком и выпекайте при 210°С до румяной корочки.

Н. С. Кузьмина, Алтайский край

Утка, запечённая с пряностями

1 утка, 2 лавровых листа, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 пучок разной зелени, по 2 ст. ложки сливок и смеси пряных трав — шалфея, укропа, мелиссы, тимьяна, петрушки, розмарина, молотый красный и черный перец, соль.

Зелень нашинкуйте, луковицу разрежьте на 4 части, положите их в сковороду вместе с потрохами, лавровым листом и 1 стаканом воды. Утку натрите снаружи и внутри измельченным чесноком, солью, черным перцем и смесью пряных трав; внутрь положите лавровый лист. Положите грудкой вниз на решетку духового шкафа, под нее поставьте сковороду с потрохами и зеленью. Жарьте 60-90 минут при 225°С, периодически смачивая поверхность холодной водой. При необходимости в сковороду подлейте горячую воду. За 20 минут до готовности утку переверните.

В. И. Сурко, Астраханская обл.

Аппетитная тушёная картошка

400 г картофеля, 100 г копченой колбасы, 2 ст. ложки чернослива, 5 ст. ложек репчатого лука, 1 чайн. ложка сала, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, лавровый лист, перец горошком, вода.

Лук порежьте и спассеруйте на сале, добавьте томатную пасту и порезанный картофель. Колбасу слегка обжарьте. Все сложите в казан, добавьте мелко порезанный чернослив, специи, влейте воду и тушите минут 15.

Т. М. Кудрявцева, Оленино, Тверская обл.

Праздничный курник придётся по вкусу любому гостю

Предлагаю приготовить курник, который придется по вкусу любому гостю. С этим рецептом справится даже начинающая хозяйка! Для теста: стакан кефира, 1 пачка маргарина, по 1/2 чайн. ложки соли и соды, мука (сколько возьмет тесто). Для начинки: 0,5 кг куриного филе, 0,5 кг картофеля, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Для приготовления теста высыпьте соду в кефир, маргарин растопите. Перемешайте в большой миске кефир с содой, соль и остывший маргарин. Добавьте небольшими порциями муку и размешивайте, пока тесто не станет эластичным. Разделите на 2 части (одну побольше — для низа, другую меньше — это будет верх пирога). Раскатайте скалкой большую часть теста по размеру формы для выпечки. Смажьте форму маслом и разложите по всей ее поверхности раскатанное тесто. Для начинки очищенный картофель и лук нарежьте соломкой, мякоть курицы — небольшими кусочками. Выложите на тесто слоями курицу, лук и картофель, посолите и поперчите по вкусу, положите кусочки масла. Накройте начинку вторым раскатанным пластом теста и аккуратно защипните края курника. Сделайте небольшую дырочку посередине, чтобы лучше пропеклось. Выпекайте до красивой румяной корочки (около 2 часов) в разогретой заранее духовке. Готовый курник слегка смажьте растительным маслом и подайте к столу.

Г. А. Фазылова, Набережные Челны

На каждый день

■ МАЙОНЕЗ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ СМЕТАНОЙ, ДОБАВИВ В НЕЕ РАСТЕРТЫЙ ВАРЕНЫЙ ЖЕЛТОК И 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ГОРЧИЦЫ.

■ СОЛЬ И СПЕЦИИ ДОБАВЛЯТЬ В СУП ЛУЧШЕ В КОНЦЕ ВАРКИ.

■ МОЛОКО ЛУЧШЕ ОСТУЖАТЬ В ТОЙ ЖЕ КАСТРЮЛЕ, ГДЕ ОНО КИПЯТИЛОСЬ.

ЛЮБОВЬ — КАК ШОКОЛАД: СНАЧАЛА «БАУНТИ» — РАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ, ЗАТЕМ «ТВИКС» — 2 ПАЛОЧКИ, А ПОТОМ «КИНДЕР-СЮРПРИЗ».

Пригодится

● **Рассол в дело!** Не выливайте рассол из-под соленых огурцов. Можно приготовить зимнюю окрошку, нарезав в него мясо, соленые огурцы, маринованный чеснок, яйца и редьку. А еще в нем хорошо мариновать мясо: залейте на 3-4 часа, натрите приправами, растительным маслом и запеките.

● **У фольги есть блестящая и матовая сторона.** Мясо ею надо накрывать блестящей стороной внутрь, а матовой — наверх. В этом случае оно будет готовиться быстрее — ведь матовая сторона впитывает больше тепла, а блестящая отражает тепло от мяса, сохраняя его внутри.

● **Секрет борща:** свеклу почистите и варите целиком в бульоне, пока варится мясо. Затем мясо и свеклу выньте, бульон процедите и варите борщ как обычно, только в конце приготовления вареную свеклу натрите на крупной терке и положите в уже готовое блюдо. Дайте закипеть и выключите.

ЛАПША из писем читателей

Заканчивается второй год нашей семейной жизни. Муж до сих пор думает, что не ест кабачки и лук...

П. И. Орлова, Иркутск

Я не ревнивая! Просто без волос Люське действительно лучше...

Света, Москва

Очень хочу посмотреть хороший фильм со своей девушкой. Кто-то может посоветовать неплохую девушку?

И. М. Рыбин, Владивосток

Прежде чем что-то сделать, всегда спрашиваю себя: «А как бы на моем месте поступил мой кот?» В итоге или ем, или иду спать.

Р. Р. Муртазалиев, Татарстан

Сладкая выпечка

Дрожжевой пирог с яблоками

Для теста: 4-5 стаканов муки, 1 стакан теплого молока, 0,5 пакетика сухих дрожжей, 200 г маргарина, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара.

Для начинки: 0,5 кг яблок, 2 чайн. ложки лимонного сока, 1/2 стакана сахара. Для посыпки: 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, 1 желток, 20 г сливочного масла.

Дрожжи распустите в теплом молоке. Соедините с мукой, маргарином, яйцом, сахаром, хорошо вымесите и уберите в тепло. Дайте 2 раза подняться. Часть теста отделите, остальное выложите в круглую форму для выпекания. Яблоки нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком, насыпьте сахар, перемешайте и тушите под крышкой 15 минут. Остудите, взбейте миксером. Для посыпки перемешайте все ингредиенты. На тесто в форме выложите начинку, из оставшегося теста сделайте бортик и выложите его по краю пирога. На начинку положите посыпку. Выпекайте пирог в предварительно нагретой до 180-200°С духовке 45-50 минут. Готовность проверьте деревянной шпажкой. Остудите и нарежьте порциями.

Морковные кексы

3 моркови, 2 яйца, 1 стакан сахара (с горкой), 1/2 стакана подсолнечного масла, 200 г муки, 1 чайн. ложка корицы, 2 апельсина.

Морковь натрите на крупной терке. Срежьте цедру с апельсинов и натрите на мелкой терке. Соедините сахар, яйца и масло, взбейте миксером (2-3 минуты). Добавьте корицу, муку, тертую морковь, половину цедры и перемешайте ложкой. Разогрейте духовку до 180°С, разложите тесто по формочкам, выложите на противень и выпекайте до готовности.

Аппетитно! — *Зимнее меню*

Готовим салаты и закуски

«АНАНАС» С КУРИЦЕЙ

2-3 средних картофелины, сваренных в мундире, 1 куриный окорочок, 3 яйца, 100 г сыра, 4-6 маленьких маринованных огурцов, половинка луковицы (лучше красной), майонез, соль и перец по вкусу.

Для украшения: 2 горсти грецких орехов (половинками), перья зеленого лука.

Сварите яйца и окорочок. Картофель и яйца очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Окорочок остудите, отделите мясо от костей и мелко порежьте. Сыр натрите на терке, огурцы порежьте кубиками. Лук очистите и мелко порежьте. Выкладывайте ингредиенты на блюдо в виде овала слоями: картофель, лук, половина куриного мяса, маринованные огурцы, оставшееся куриное мясо, сыр, яйца. Слои немного посолите, поперчите и смажьте каждый майонезом. Украсьте салат половинками орехов и перьями зеленого лука.

СЫРНЫЕ СНЕГОВИКИ

4 ст. ложки брынзы, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 г твердого сыра, 1 зубчик чеснока. Для украшения: морковь или помидор — для шапочки, ветки петрушки и укропа — для рук, сладкий перец и маслины — для глаз, носа и рта.

Мягкое сливочное масло смешайте с брынзой. Твердый сыр натрите на терке (немного отложите для обсыпки) и смешайте с брынзой и маслом. Добавьте выдавленный через чеснокодавку чеснок. Из получившейся массы слепите шарики, обваляйте их в натертом сыре и поставьте в холодильник или морозилку на 10 минут, чтобы они немного затвердели. Нанижите шарики на шпажки, чтобы сделать снеговичков. Для шляпок подойдут кусочки помидоров или моркови. Для рук — веточки укропа или петрушки, а зеленью украсьте блюдо. Из маленьких кусочков маслин и красного болгарского перца сделайте глазки, ротики и носики.

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНОЕ ГНЕЗДО»

200 г крабовых палочек, 3 вареных яйца, 2 плавленых сырка (200 г), 3-4 вареные свеклы величиной с крупное яблоко, 2-3 зубчика чеснока, 200 г майонеза, соль — по вкусу. Для украшения: 1 морковь, зелень укропа.

Один вареный белок оставьте для украшения. Яйца и плавленый сыр натрите на крупной терке, добавьте 1/3 майонеза, все перемешайте. Крабовые палочки натрите на крупной терке, добавьте 1/3 майонеза, перемешайте. Вареную свеклу натрите на мелкой терке, добавьте чеснок, выдавленный через пресс, и оставшийся майонез и перемешайте. Из яиц и сыра слепите колобок, сверху равномерно распределите крабовые палочки с майонезом, обмажьте смесью из свеклы, майонеза и чеснока. Выложите на блюдо, вокруг сделайте «гнездо» из натертой соломкой моркови. Сверху на салат натрите на мелкой терке белок, можно посыпать укропом. Для гнезда можно использовать морковь по-корейски. Вместо белка и укропа салат можно украсить зернами консервированной кукурузы.

СВЕКЛУ, МОРКОВЬ И КАРТОФЕЛЬ ДЛЯ ВИНЕГРЕТА И ДРУГИХ САЛАТОВ ЛУЧШЕ НЕ ВАРИТЬ, А ЗАПЕКАТЬ В ДУХОВКЕ, ОБЕРНУВ В ФОЛЬГУ, — ТАК СОХРАНИТСЯ БОЛЬШЕ ВИТАМИНОВ.

Обедаем дома

ПРЯНАЯ СВИНИНА С ЛИМОНОМ

1 ст. ложка растительного масла, 2 чайн. ложки измельченного розмарина, 4 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 4 куска свинины без костей и жира.

Смешайте масло, розмарин, измельченный чеснок, сок и цедру лимона в большой миске. Обваляйте свинину в полученной смеси. Если есть время, поставьте мариноваться в холодильник на 30 минут. Нагрейте большую сковороду и прожарьте свинину с двух сторон до готовности. Подавайте блюдо горячим. Для гарнира подойдет отварной картофель и любой овощной салат.

СУП ИЗ ПШЕНА С ЧЕСНОЧКОМ

1,5 л воды, 3 дольки чеснока, 1 луковица, 1 морковь, 1/2 стакана пшена, соль, перец, зелень.

Пшено переберите, промойте, залейте водой и варите до мягкости, посолите. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке. Спассеруйте лук с морковью и добавьте в кастрюлю к пшену. Варите суп еще 5 минут, затем добавьте пропущенный через пресс чеснок, досолите по вкусу, поперчите, положите мелко нарезанную зелень, выключите и дайте настояться под крышкой 5 минут.

САЛАТ «ХЛОПУШКА»

4 картофелины, 1 свекла, 1 соленая сельдь, маленькая луковица, 4 куриных яйца, несколько перьев зеленого лука, 400 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Это любимый всеми салат с овощами и соленой сельдью, но в необычной подаче. Отварной картофель и свеклу очистите и отдельно натрите на крупной терке. Луковицу и сельдь без кожи и костей нарежьте мелкими кубиками. На широкий лист фольги выложите прямоугольными слоями картофель, лук и сельдь, каждый смазывая майонезом. Покрошите 2 вареных яйца и выложите по краю длинной стороны прямоугольника (на 1/3 всей площади), немного отступив от края. Заверните салат плотным рулетом и закрепите. Подержите блюдо в холодильнике 20 минут, раскройте и переложите на плоскую тарелку. Щедро полейте рулет майонезом, разровняйте и украсьте полосами тертой свеклы, измельченного зеленого лука, желтками оставшихся яиц. Оба конца «хлопушки» залепите оставшимися белками, натертыми на мелкой терке.

На десерт

МАНДАРИНОВЫЕ ДОЛЬКИ В ШОКОЛАДЕ

3 мандарина, 100 г шоколада, фольга, 2 чайн. ложки вина или коньяка, 1 ст. ложка сливок.

Мандарины разделите на дольки, вытащите косточки. Дольки сложите на фольгу, пусть просохнут. Шоколад растопите на водяной бане, добавьте сливки и коньяк (или вино). Каждую дольку окуните в шоколад, выложите на фольгу и поставьте в холодильник на 3 часа. Снимите шоколадные дольки с фольги, выложите на тарелку и посыпьте сахарной пудрой.

АПЕЛЬСИНЫ В «ШУБКЕ»

Для кляра: 1 яйцо, 4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки муки, по 1 чайн. ложке растительного масла и коньяка, сахар, соль — по вкусу.

Приготовьте «шубку»: отделите белок от желтка, взбейте в крепкую пену. Желток смешайте с молоком, мукой, маслом, коньяком и сахаром, посолите и аккуратно введите белок. Крупный апельсин нарежьте тонкими кружочками, каждый обмакните в кляр и обжарьте в разогретом растительном масле до румяной корочки.

ТВОРОЖНОЕ ЛАКОМСТВО

300 г творога, 2 чайн. ложки желатина, 3 ст. ложки сахара, 100 г темного шоколада, 3 чайн. ложки молока, сливки по вкусу, цедра лимона, любые замороженные ягоды для украшения.

Замочите желатин в молоке или воде, дайте набухнуть. Растопите шоколад, добавьте творог, сливки, сахар, желатин. Хорошо размешайте (можно взбить миксером), разлейте по формочкам и поставьте на несколько часов в холодильник, чтобы десерт застыл. Потом переверните на блюдо и украсьте тертым шоколадом, цедрой и ягодами.

В доме малыш

СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

4-5 картофелин, 1 морковь, корень петрушки, 2 луковицы, 300 г цветной капусты, 1/2 стакана сливок, 2 ст. ложки топленого масла, соль по вкусу.

Морковь, корень петрушки и лук мелко нарежьте, спассеруйте на топленом масле. Картофель нарежьте кубиками. Цветную капусту разберите на соцветия. В кипящую воду (4 стакана) опустите картофель, варите 5-7 минут, затем положите пассерованные овощи и цветную капусту и варите еще 10-12 минут. Посолите. Суп снимите с огня, влейте сливки, перемешайте и сразу подавайте. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.

БАНАНОВОЕ «ЭСКИМО»

2 банана, плитка шоколада.

Бананы очистите от кожуры и разрежьте пополам. Насадите половинки банана на деревянные палочки (можно воспользоваться деревянными шпажками для шашлыка). Для того, чтобы банан не проворачивался, используйте по две шпажки на каждую половинку банана. Шоколад растопите на водяной бане. Полейте половинки бананов расплавленным шоколадом. Уложите бананы на покрытую полиэтиленом доску и уберите в морозилку на 2 часа.

Посытнее — *Ну очень вкусно!*

Мясо на столе

Жареные бараньи ребрышки с чесноком

500-700 г бараньих ребрышек, 2-3 зубчика чеснока, 2 луковицы, небольшой кусочек имбиря, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Лук нарежьте полукольцами, чеснок — кружками или натрите на средней терке, имбирь натрите. В сковороде нагрейте немного масла, положите лук, чеснок, имбирь и доведите до золотистого цвета. Выложите ребрышки, посолите, поперчите и жарьте с обеих сторон.

Рулеты из говядины в красном вине

4 ломтика говядины (по 180 г), 1 зубчик чеснока, 150 г оливок без косточек, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г творожного сыра, 5 ст. ложек тертого сыра, 4 ломтика бекона, по 1 ст. ложке сливочного масла и томатной пасты, по 1 луковице и моркови, 2/3 стакана красного сухого вина, 1 стакан бульона, соль, черный молотый перец.

Чеснок очистите, поместите в чашу блендера, добавьте оливки и растительное масло и измельчите. Смешайте с творожным и тертым сыром. Посолите, поперчите и получившейся пастой смажьте мясо. Сверху выложите по ломтику бекона, сверните рулетиками и обжарьте на сливочном масле. Добавьте измельченные лук и морковь, томатную пасту, влейте бульон и вино и тушите под крышкой 1 час 30 минут.

Свинина с апельсинами и шоколадом

1 крупный апельсин, 3 ст. ложки растительного масла, 500 г свиного филе, по 1 чайн. ложке кленового сиропа и муки, 250 г крепкого мясного бульона, 1/4 плитки темного шоколада, соль, молотые корица, перец чили, черный перец.

Апельсин обдайте кипятком, аккуратно срежьте цедру в виде тонкой спиральной ленты, мякоть нарежьте кружками. Мясо натрите 1 ст. ложкой растительного масла, солью, корицей и смесью перцев. Оберните цедрой и обжарьте на 1 ст. ложке растительного масла со всех сторон. Переложите филе в форму и запекайте в духовке 35 минут при 175°С. На сковороде, где готовилось мясо, обжарьте мякоть апельсина, влейте сироп и готовьте 3 минуты. Апельсин выложите. В сотейнике на оставшемся масле спассеруйте муку, влейте бульон, подмешайте шоколад, соедините с сиропом, приправьте. Мясо нарежьте и подайте на стол с апельсинами и соусом.

Говядина в молочном соусе

300 г говяжьей вырезки, 2 яблока, 2/3 стакана сливок, кусочек сливочного масла.

Мясо отварите до готовности, порежьте ломтиками. Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки порежьте кружками и выложите на смазанную маслом сковороду. Сверху положите ломтики мяса, залейте сливками и запеките в духовке.

Секрет сочных котлет прост: когда лепите их, внутрь каждой положите кусочек пищевого льда. Позже он растает и наполнит котлету соком.

Готовим картофель

■ КАРТОФЕЛЬ ПОДЖАРИЛСЯ, НО ЕЩЕ СЫРОВАТ? ПОДЛЕЙТЕ В СКОВОРОДКУ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, УБАВЬТЕ ОГОНЬ И ЗАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ — ЧЕРЕЗ 3 МИНУТЫ БУДЕТ ГОТОВ.

■ ЧТОБЫ КАРТОФЕЛЬ ДЛЯ ГАРНИРА НЕ РАЗВАРИЛСЯ, ДОБАВЬТЕ В ВОДУ ПРИ ВАРКЕ СТОЛОВУЮ ЛОЖКУ УКСУСА.

Рыбное филе «Любимое» с горчичным соусом

Айболит

1 кг рыбного филе, 1 большая луковица, 1 морковь, 100-150 г сыра твердых сортов, 1-2 яйца, майонез, замороженный зеленый горошек, зелень, растительное масло для формы.

Рыбное филе нарежьте порционными кусочками и выложите на дно сковороды, предварительно смазанной маслом, немного посолите. На отдельной сковороде слегка обжарьте мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. Немного посолите, выложите поверх рыбы. Разморозьте зеленый горошек. В отдельной посуде перемешайте тертый сыр, майонез, яйца, зеленый горошек и зелень. Полученную смесь вылейте на сковороду с рыбой, поставьте в духовку, предварительно разогретую до 200°С, и запекайте 20 минут. Подавайте блюдо горячим.

А. Ю. Сергеева, Северодвинск

Есть мама, жена, дочь, хозяйка. А меня — женщины — нет!

Я не раз набирала вес — беременности, кормление, таблетки. Но раньше всегда сбрасывала, а после последних родов так и осталась. Корова рядом со мной — киска. Как сбросить вес, знаю и умею это делать. Но теперь не хочу. Зачем? Для кого? Когда стояла на крыльце роддома, выписываясь с третьим ребенком, муж держал малыша, старшие дети радовались братику, а я... Не пришей кобыле хвост. В тот момент во мне как будто тумблер переключили. Поняла: все, что делала эти годы, — зря. Роды, старания, любовь мужу абсолютно побоку. Не состоялась как женщина, не заслужила любви и благодарности за детей. Может, это послеродовой затянувшийся психоз, не знаю. Но я не чувствую себя, меня нет! Есть мама, жена, дочь, хозяйка. А меня — женщины — нет. И я никак не могу вылезти из этого состояния. Может, любовника завести? Да только где найти такого извращенца?

М., Саратов

Это счастье — идти в чистую ванную, куда до вас не заходил мужчина...

Одинокие и те, кто очень хочет замуж! Вы не представляете, какое это счастье — просыпаться одной в постели, идти в чистую ванную и туалет, куда до вас не заходил мужчина... Все чисто, свежо! Какая отрада — не исполнять сиюминутно желания озабоченного мужика, когда абсолютно не волнует, где он, с кем, когда его ждать — к обеду, ужину или вообще не ждать. Что приготовить, даст денег или нет? Пьяный придет или трезвый? Свозит к маме или надо просить? И все обязательно через секс... Я не думала, что такая жизнь возможна! Гоните от себя слабых и недолюбленных! Пусть их опекают сестры, мамочки и бабушки!

Рина, Алтайский край

ПАПА — ЭТО УНИКАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК. ДЛЯ НЕГО ВСЕ ВАШИ ПЛАТЬЯ ОДИНАКОВЫЕ, А ВСЕ ЕГО ОТВЕРТКИ — РАЗНЫЕ!

Советы моей свекрови

● Хочешь, чтобы мужик долго жил, — с ним разговаривать надо. Что я своему всю жизнь говорила? «Пришел с работы — садись, заткнись, ешь!» Он и сидел на кухне один, молча. Водку пил. Жил недолго и некачественно, а ведь нежный был, песни пел, когда пил. Молча, но пел.

● Поссорилась с мужем? Сразу надевай кружевное белье. Бигуди накрутила, губы накрасила, все — мясо в котлеты добавляй! Стой в кружевном белье, переворачивай, чтобы не подгорели. Мужик пусть рядом стоит, облизывается. Не тупой — сам подойдет.

● Не надо соперничать со свекровью в хозяйственности и домовитости. Проигрыш неизбежно унизит или ее, или тебя. А еще глупо ревновать мужа к его маме. Если муж проводит больше времени с ней и доверяет больше, чем тебе, — это признак того, что в семье не все благополучно, и свекровь тут не виновата.

Ирина Н., Омск

Стихи наших читателей

ДОРОГА НЕ КОНЧАЕТСЯ, И ВОЗРАСТ НЕ ПРЕДЕЛ

Вначале человек идет,
Сады вокруг цветут,
Он песни весело поет,
Мечты его влекут...
Потом семья, родня,
заботы —
Некогда присесть,
И много так работы,
Что нет времени поесть.
Вот так бежим
мы по дороге,
Роняем семена,
Зима настала, и весь волос
Как инеем покрыт,
Веселый смех, как раньше,
Давно уже забыт.
Вот мудрость на пороге,
А красоты уж нет,
Но жизнь идет,
И мы в дороге,
И вот вам мой ответ:
Дорога не кончается,
И возраст не предел,
Пусть все, как было,
продолжается,
Ведь впереди так много дел!

Л. А. Дымнова, Бабаево, Вологодская обл.

БРОШЕННАЯ ДЕРЕВНЯ

Я с печалью смотрю
на родные просторы.
Здесь когда-то был луг,
зеленела трава.
Здесь стояла деревня
когда-то, в которой
Жили прадеды наши, отцы
и друзья.
А теперь деревенька
моя умирает:
Не кричат петухи
и не спеют хлеба,
Разлетелся народ
из родимого края
Лучшей жизни и доли искать
в города.
Кучка ветхих домов
от большой деревушки,
Опустели поля, заросли
бурьяном.
Только плачет весной
у деревни кукушка,
Покидать не желая
родительский дом.

В. М. Пелипенко, Йошкар-Ола, Марий Эл

Для вас, мусью

■ ЖЕНЩИНА — КАК МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН: ТО ЗАНЯТА, ТО НЕДОСТУПНА, ТО «НЕДОСТАТОЧНО СРЕДСТВ НА ВАШЕМ СЧЕТЕ».

■ НЕ НРАВЯТСЯ ЖЕНЩИНЫ-ВРАЧИ ИЗ-ЗА ФРАЗЫ: «СЛЕДУЮЩИЙ»? НЕ ЛЮБИТЕ ЖЕНЩИН-ПРОДАВЦОВ, ПОТОМУ ЧТО КОМАНДУЮТ: «СТАНЬТЕ В ОЧЕРЕДЬ»? ВЫБИРАЙТЕ ПЕДАГОГОВ. ОНИ ПРЕДЛАГАЮТ: «ПОВТОРИМ ЕЩЕ РАЗ».

Такая история — *Спасибо доктору*

И зачем врачу так бороться за жизнь старухи?

Пока ехали на скорой в районную больницу, Ольга Александровна всю дорогу массировала мои застывшие руки и убеждала, что не все потеряно.

Однажды сентябрьской ночью у меня начался сильный приступ астмы. К тому же я аллергик и гипертоник. В общем, состояние было совсем тяжелым. Думала, это конец. Муж позвонил в больницу, и через 5 минут приехала скорая с моей спасительницей — фельдшером гражданской сельской больницы Минераловодского района, Ставропольского края, Ольгой Александровной Семеновой. Тогда я впервые увидела эту замечательную женщину. Она сделала укол, быстро схватила меня под руки и с помощниками повела в машину. Пока ехали в районную больницу, Ольга Александровна всю дорогу массировала мои застывшие руки, говорила теплые слова, внушила уверенность, что не все потеряно. И зачем бы врачу так бороться за жизнь 80-летней старухи?! Другая на ее месте, возможно бы, не стала. Но Оленька, дай ей Бог здоровья, приложила все знания и душевную теплоту, чтобы спасти меня. Было бы у нас побольше таких добрых и отзывчивых врачей! Низкий вам поклон, Ольга Александровна!

Россия занимает 65-ю строчку в списке лучших стран для проживания пожилых людей. Белоруссия чуть выше — на 64-м месте.

Сравниваю мою ситуацию с отношением врачей в приемной поликлинике. Сижу на стуле в коридоре, всю трясет, а доктор подходит и кричит на меня: «Тебе надо состоять на учете у невролога! Ты не умеешь принимать лекарства!» Смотрю на нее и ничего не понимаю... Когда муж вмешался и рассказал врачу все детали моей болезни, она немного смягчилась и сказала: «Мест в стационаре нет!» Поставили мне капельницу и отправили домой без всяких рекомендаций.

P. S. Дорогие врачи! Понимаем, что медицина — тяжкий труд. Но вы ведь давали клятву Гиппократа. Будьте добрее, внимательнее к людям. Особенно к старикам! Мы и так биты жизнью, все время болеем, а когда немощными приходим в больницу, то вообще чувствуем себя ничтожными. Ведь все под Богом ходим, а добро и зло имеет особенность возвращаться.

Н. С. Цуканова, пос. Ленинский, Ставропольский край

Не зря я свою жену булками кормил перед состязанием! Теперь капусту будет жевать тоннами...

Так повелось с юности — мы с братом постоянно меряемся одним местом, у кого толще и длиннее. Я машину купил — он точно такую же приобрел, и цвет в цвет. Продал — и он следом. Дом построил в два этажа брательник. Я пыжился отгрохать трехэтажный, но денег не хватило — так хозблок у меня был, а у него нет. Выкуси! И вот у нас войнушка развернулась самая настоящая — это когда мы уже начали обставлять внутренности дома. Влезали в долги и кредиты, чтобы плазму взять во всю стену или холодильник самый громадный. Знай наших! Всегда из нас кто-то был чуть впереди, поэтому первое место было шатким. Родственники, конечно, хихикали и раздували огонь шуточками да дразнилками. Изверги! И вот мой брат женился. Отхватил деваху — кровь с молоком, не испорченную современными модами: и вес хороший, и волосы по пояс, и грудь пышная. Я от брата не отстал: родная кровь — и вкусы одинаковые. Брат тут же заявление сделал: «Моя красивее и лучше по всем параметрам». Под хохот всей родни устроили мы замеры и взвешивание. У жены брата волосы оказались короче, вес поменьше — но грудь больше. Ничего, не зря я свою жену булками кормил перед состязанием! Теперь капусту будет жевать тоннами. Все равно обойду я его на повороте. Победа — за мной!

Иван Н., Волгоград

Умные мысли

■ ЕСЛИ НЕ БЕГАЕТЕ, ПОКА ЗДОРОВЫ, ПРИДЕТСЯ ПОБЕГАТЬ, КОГДА ЗАБОЛЕЕТЕ.

Гораций

■ ЧЕЛОВЕК ПОДОБЕН ДРОБИ: В ЧИСЛИТЕЛЕ ТО, ЧТО ОН ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ, А В ЗНАМЕНАТЕЛЕ — ЧТО ОН О СЕБЕ ДУМАЕТ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ЗНАМЕНАТЕЛЬ, ТЕМ МЕНЬШЕ ДРОБЬ.

Лев Толстой

■ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОРАЖЕНИЯ В БОЮ НЕ ДОЛЖНА МЕШАТЬ СРАЖАТЬСЯ ЗА ДЕЛО, КОТОРОЕ ВЫ СЧИТАЕТЕ СПРАВЕДЛИВЫМ.

Авраам Линкольн

Исповедь

Не могу забыть глаза Володи...

ПОСЛЕДНИЕ ТРИ ДНЯ ЖИЗНИ СУПРУГ СТАЛ СОВСЕМ ДРУГИМ, СМОТРЕЛ НА МЕНЯ, КАК БУДТО ПРОЩАЛСЯ.

Может, моя история кого-то взволнует, напомнит счастливые моменты жизни. Может, кто-то знакомый вспомнит моего мужа добрым словом...

Случайное знакомство с Владимиром Бакановым перевернуло всю мою жизнь. Случилось все быстро: встретились, разговорились, сошлись характерами и уже не расставались. Володя был добрым и простым человеком, только немного комплексовал из-за высокого роста и полноты. Оказалось, он почти всегда был один: родители — гипертоники и умерли рано, а с родной сестрой не дружил. Болезнь родителей передалась ему по наследству — он стал инвалидом II группы: постоянные головные боли, высокое давление... Володя сам измерял его и делал себе уколы, горстями пил таблетки, без которых не мог жить. Сам себе готовил обед, сам стирал. А с какой бы женщиной ни познакомился, та оставалась лишь на день или оказывалась с большими запросами, удовлетворить которые при его пенсии по инвалидности было трудно. Так и проходила его жизнь до нашего знакомства. Володя никогда не заглядывал вперед, говорил: «Живу одним днем. Что будет завтра — не знаю. Может, завтра умру...»

Психологи говорят, состояние ступора после потери близкого человека — это нормально. Так организм пытается избежать сильной травмы психики.

И вот мы встретились... Прожили вместе год, и за это время мои дети стали ему родными. Любила, когда он целовал и обнимал меня, прижимал к себе, говорил, что я — подарок неба. Вскоре мы расписались. Никогда не забуду нашу свадьбу: кольца, танец молодоженов — это было большое, но короткое счастье. Через два года после нашего знакомства Володя попал в больницу с диагнозами гипертоническая болезнь, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, водянка живота, отеки ног, лица. Пролежал там месяц, а я взяла отпуск, чтобы быть рядом и ухаживать. Но улучшения не наступало. Лечащий врач и заведующий терапевтическим отделением вызвали меня в ординаторскую и сказали, что мой муж долго не проживет — от силы 2-3 месяца и все... Но я не верила! Мы испробовали все — дорогие таблетки, уколы, системы, пиявки. После выписки Володя прожил всего три недели. Последние три дня он стал совсем другим, смотрел на меня, как будто прощался. Он подошел ко мне, обнял, поцеловал, сел на диван, а потом схватился за голову, закричал от боли и умер у меня на глазах. Врачи сказали, что у него было кровоизлияние в мозг. До сих пор не могу забыть глаза Володи... Был человек — и вдруг его не стало. А ведь ему было всего 38 лет. Знаю, он многое не успел сказать. После смерти мужа ко мне пришло вдохновение, стала писать стихи.

Каким ты был еще мальчишкой!
Смотрел в глаза, и улыбался,
И говорил: «Где раньше ты была?
Как долго я скитался,
Но все равно я был только твоим.
Молился Богу, чтоб меня услышал,
Чтоб поскорей настал
тот день и час,
В двери звонок и стук
услышать
И понять —
это ты пришла».

Л. А. Бакланова, Зеленодольск, Татарстан

Спешит на свидание бабушка. Не правда ли, это смешно?..

Вы не поверите! Моей знакомой 84 года, но она ходит на романтические свидания. Прямо как в стихах Н. Доризо:

Спешит на свидание бабушка.
Не правда ли, это смешно?
Спешит на свидание бабушка,
Он ждет ее возле кино...

Отрадно, что у Анны совсем нет морщинок, смотрит на жизнь с оптимизмом, мудростью и юмором. Дети устроены, внучка замужем, правнуку 23 года. Нянчить уже некого, муж умер 3 года назад. И вдруг познакомилась с таким же одиноким вдовцом 78 лет. Она ему блинов кружевных напекла, он ее спелым арбузом угостил. И что вы думаете? Теперь устраивают личную жизнь и не плачут: «Где мои семнадцать лет?»

Хотите тоже ходить на свидания? Срочно записывайтесь в кружки по интересам, чаще посещайте музеи, храмы, экскурсии. А главное — не с поникшей головой, потухшим взглядом. Не важно, сколько вам лет и как много проблем и забот. Отбросьте убеждение, что вокруг нет нормальных мужчин или женщин, что вы достойны человека с обложки журнала. А что касается мнения знакомых и взрослых детей, то иногда к ним нужно прислушиваться, но не следовать слепо указаниям. Просто учтите их. Словом, жизнь так хороша и так коротка, что ни к чему тратить ее на борьбу со своим эгоизмом или собственных детей. Не верьте статистике, а будьте уверены, что не останетесь в одиночестве. Вот Анне, например, это помогает быть долгожителем, и дай ей Бог здоровья!

В. Д. Казионова, Осинники, Кемеровская обл.

Я тоже не ангел, но приводить любовницу в дом, где живут дети, — это слишком!

Решил поделиться своей болью. Я на пенсии. Работал, на здоровье не жаловался. О том, что жена изменяет, подозрения были, но признания от нее добиться было не просто. Начинались истерики, слезы и заверения, что это все сплетни...

Недавно поехал в город, где раньше жили с женой. Случайно встретил бывшую соседку. Поговорили о жизни, разоткровенничался с ней, и она решила открыть мне глаза. Оказывается, в квартиру, где мы жили с детьми, приходили ухажеры жены. А с одним из них я даже был знаком, при встрече здоровались, считал его порядочным и достойным мужиком. Он общался со мной непринужденно. Так что и среди нашего брата бывают актеры. Какая мерзость! Хорошо, что уехали оттуда. Я тоже мужик, тоже не ангел, но приводить любовницу в дом, где живут дети, или самому идти в ее квартиру, где живет семья, — это слишком!

Жена созналась, умоляла простить. Я попал в больницу с гипертоническим кризом — сердце не выдержало. Сейчас с женой живем в разных комнатах. Уйти — значит объясняться с детьми, а я не хочу, чтобы они знали о своей матери такое. Она хорошая мать и бабушка.

P. S. Обращаюсь к молодым: не совершайте опрометчивых поступков, чтобы в старости жить спокойно и счастливо.

В. Ф., Саратов

Умные мысли

■ ЧРЕЗМЕРНАЯ ГОРДОСТЬ — ВЫВЕСКА НИЧТОЖНОЙ ДУШИ.

Иван Тургенев

■ СУЩЕСТВУЕТ ТРИ ВЕРНЫХ ДРУГА: УМНАЯ КНИГА, СТАРАЯ СОБАКА И НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ.

Бенджамин Франклин

■ ЧЕМ БОЛЬШЕ ЧЕЛОВЕК ДОВОЛЕН СОБОЙ, ТЕМ МЕНЬШЕ В НЕМ ТОГО, ЧЕМ МОЖНО ГОРДИТЬСЯ.

Лев Толстой

■ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ПОДКОВА ПРИНЕСЛА СЧАСТЬЕ? ПРИБЕЙТЕ ЕЕ К СВОЕМУ КОПЫТУ И НАЧИНАЙТЕ ПАХАТЬ КАК ЛОШАДЬ!

■ ТАРАКАНЫ В ГОЛОВЕ ПРИТИХЛИ? ЗНАЧИТ, ОНИ ГОТОВЯТ ВАМ СЮРПРИЗ.

Ёшкин кот!

90 дней шёл к любимой

От Набережных Челнов до Барнаула поездом больше суток пути. 2500 км — шутка ли?

А 40-летний Аркадий Петров прошел это расстояние пешком за 90 дней. Дорога стала лекарством от душевных переживаний. Он взял с собой лишь небольшой рюкзак, палатку и железный котелок.

Что двигало им? Любовь к одной замечательной женщине, имя которой он решил оставить в тайне. Аркадий ощутил, что должен это сделать и для нее, и для себя. Выйдя из дома летом, он окончил свой путь лишь в октябре. Ночевал то в лесу под березами, то в чистом поле. Каждый день проходил от 30 до 50 км. Идти приходилось и в проливной дождь, и в мокрый снег. Под Уралом была ужасная дорога и замучили комары. Да еще сапоги прохудились, ноги растер до крови. Спасали путника придорожные лопухи, которые он накладывал на раны, чтобы не загноились и быстрее заживали. К тому же в пути он потерял много веса — больше 20 кг. Но все это мелочи по сравнению с тем, что Аркадий приобрел! Он взглянул на многие вещи другими глазами! Оценила ли подвиг та женщина, ради которой Аркадий пошел на это? Неизвестно. Но, согласитесь, не каждая дама может похвастаться героическим поступком, совершенным в ее честь!

Кругом виноваты

● Чувство вины провоцирует неизлечимые болезни, которые не являются психическими отклонениями, но именуются странностями. Бывают случаи, когда отец семейства тратит все семейные сбережения на грандиозные памятники усопшим родителям, лишая детей сладостей.

● Задумайтесь о том, что может понимать маленький ребенок, когда он разбивает любимую вазу или проливает дорогие духи, а мама набрасывается на него со словами: «Ах ты дрянь!» — при этом подразумевается, что ребенка она очень любит. Так и не поняв, почему он плохой, ребенок тем не менее точно запоминает: «Я плохой». Если плохой, значит, глупее, хуже остальных. Так и вырастают неудачники.

● Людей, терзающихся чувством вины, объединяет одно — они не могут простить себя. И тем не менее это нужно сделать. Выясните, где находятся путы, связывающие вас с виной или с тем, что стоит за этим чувством. Обрежьте их, а чувство вины выбросьте в окно. Естественно, это не решит ваших проблем в пять минут. Само чувство вины формируется годами, а значит, и вам потребуются значительные усилия, чтобы избавиться от него.

Авторитеты дают советы — *На приёме у детского психолога*

Малыш много спрашивает...

КАК БЫ НИ СЛОЖИЛАСЬ ВАША СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ, ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ЛГАТЬ РЕБЕНКУ. ЛЮБАЯ ЛОЖЬ РАЗДЕЛЯЕТ ЛЮДЕЙ. А ПЕЧАЛЬ И УТРАТУ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНЕСТИ ВМЕСТЕ.

1 Ребенок спрашивает: «Где мой папа?», а папы в семье нет и не было. Что говорить?

Дети задают этот вопрос вовсе не потому, что чувствуют себя в чем-то ущемленными. Ребенок оглядывается по сторонам и сравнивает. Точно так же он может спросить, почему у него нет братика, собачки или машины-бетономешалки. Ваша задача — спокойно объяснить малышу, из кого именно состоит ваша семья, и привести примеры других, с иным составом.

Очень распространенная ошибка, когда кроху жалеют («Ах ты, бедненький, безотцовщина...»). Этого делать нельзя. Счастье должно быть в каждой семье. И зависит оно не от отсутствующих, а от присутствующих. Разумеется, когда-то вам все-таки придется все объяснить ребенку. Но это будет много лет спустя, когда он станет подростком.

2 В семье трагедия — умер кто-то из близких, а малыш его очень любил. Как сообщить такую весть? Не лучше ли сказать, что этот человек надолго уехал?

Не лучше. Слово «уехал» подразумевает возвращение. Если ребенок действительно любил покойного, он будет ждать, когда тот приедет обратно, привезет подарки. Иногда он фантазирует вслух, разрывая сердце взрослым. Ребенок может без вреда для себя перенести практически все — только бы вы были рядом с ним.

3 Расставание родителей было ужасным. Мать (или отец) считает ушедшего отца (или мать) мерзавцем, не может без дрожи в голосе говорить о нем. Что говорить малышу?

Вообще ничего! Дети мудры от природы. Старайтесь больше отвлекаться. Должно пройти время. Когда эмоциональный кризис минует, вы спокойно решите, как объясниться с крохой. Возможно, этого вообще не потребуется.

Главная ошибка — в запале объяснять ребенку, какой плохой его отец (или мать) и как хороши, но несчастны вы сами.

А. Н. Федулова, детский психолог

НА НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ НАШ НАРОД ЕДЕТ ТУДА, ГДЕ ВСЕ ВКЛЮЧЕНО, — К РОДИТЕЛЯМ.

Икона сорока мучеников Севастийских

Им молятся об освобождении узников, благополучном возвращении супруга из поездки и помощи в тяжелой жизненной ситуации или болезни.

МОЛИТВА

О, святии, славнии страстотерпцы Христовы, четыредесяте, во граде Севастии Христа ради мужественно пострадавшии, чрез огнь бо и воду проидосте и, яко друзи Христовы, в покой Небеснаго Царствия вшедше, имате велие дерзновение ко Пресвятей Троице ходатайствовать о роде христианском, наипаче же о почитающих святую память вашу и с верою и любовию вас призывающих. Испросите у Всещедраго Бога прощение согрешений наших и жития нашего исправление, да в покаянии и нелицемерной любви друг ко другу поживше, со дерзновением предстанем Страшному Судищу Христову и вашим предстательством одесную Праведнаго Судии предстанем. Ей, угодницы Божии, будите нам защитницы от всех враг, видимых и невидимых, да под кровом святых ваших молитв избавимся от всех бед, зол и напастей до последняго дне жизни нашея и тако прославим великое и достопоклоняемое имя Вседетельныя Троицы, Отца, Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

«ВСЁ РАВНО НАШЛА ДЫРКУ!..»

Дело было летом. Дул сильный ветер и посбивал персики. Не пропадать же добру — полезла под дерево их собирать. А деревце молодое, и нижние ветки шалашиком висят. Я на корточках еле-еле протиснулась под ветки, собираю. Вдруг волпь: «Вот же падла, все равно нашла дырку!» Я обомлела и чуть персики не выронила, потом раздвинула ветки — а это сосед за курицей по двору бегает.

Ирина Н., Орловская обл.

А КРАСНЫМ ТРУСАМ НЕ ВЕРЮ...

Слышала, что деньги не любят грязных рук, шума, когда их считают, слюнявя пальцы, комкают, запихивая в кошелек, мнут. С ними надо обходиться бережно, не шуметь в квартире, тогда они притянутся. А в красных трусах наша семья разочаровалась. Где они у нас только не висели! Мы с ними и разговаривали, и водичкой их поили, и хлебушка клали. А толку? Денег как не было, так и нет. Не верю я больше красным трусам!

Ирина, Ростовская обл.

ЛАПША
из писем читателей

Стала готовиться к Новому году... Для начала перевела весы на 3 килограмма назад.
Вика, Челябинск

2012 год раздраконил меня по полной, в 2013 пригрела змею на груди, в 2014 чуть не отбросила копыта, а в 2015 даже не буду искать мужа...
Марина, Петрозаводск

Вчера с дочкой рисовали котенка. Утром обнаружили такого же за дверью. Сегодня будем рисовать квартиру, машину и шубу.
Татьяна, Нижний Тагил

За ужином дочь объявила, что написала письмо Деду Морозу. Сказала, что себе попросила компьютер, а маме — норковую шубу... Дед Мороз полерхнулся чаем.
Алина, Саратов

Знаете ли вы, что...

На российском флоте каждому матросу полагалась чарка водки в сутки (чарка — это 1/100 ведра). Выдавалась она, как правило, до обеда. Иногда по усмотрению командира корабля ежедневную чарку делили на два приема: перед обедом и перед ужином. Существовали еще и наградные чарки — за заслуги. Но среди матросов были и непьющие. Они неплохо зарабатывали на своей полезной привычке. Трезвенники даже умудрялись скопить неплохой капитал и по окончании службы открывали собственное небольшое дело.

Кошмарики

В Китае живет женщина без мозжечка. Она обратилась с жалобами на тошноту и головокружение в один из госпиталей, где магнитно-резонансная томография показала, что у женщины нет этого отдела мозга. Девушке никогда не делали операции на мозге, однако до 6 лет она не могла четко говорить, а до 7 — ходить. Она замужем и воспитывает дочь. А ведь мозжечок отвечает за равновесие, точность движений, позволяет начинать и заканчивать действия, регулирует чувство времени и обычно занимает 10% объема мозга.

ТИХИЙ ВОЗГЛАС «НУ НИ ФИГА СЕБЕ!» ПРИВЛЕКАЕТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, ЧЕМ ГРОМКОЕ ОБРАЩЕНИЕ «ГРАЖДАНЕ!»

Муж сказал, что придётся ночевать в машине среди тайги...

В то время мы жили в Сибири, в Енисейске. Однажды отправились с мужем на машине к родственникам в соседний городок, оставив дома сыновей (10 и 8 лет). Пообещали, что к вечеру вернемся, но на обратном пути сломалась машина прямо посреди тайги! Стемнело, на дорогу с реки потянулся густой туман, поэтому этот участок трассы водители стараются поскорее проскочить... Вот и стоим: вокруг никого, редкие авто проезжают не останавливаясь... Муж сказал, что придется здесь ночевать, а утром он автостопом поедет в ближайший город, чтобы купить нужную деталь для машины. Ну а я останусь ждать посреди тайги! Такая перспектива меня напугала: телефонов мобильных тогда не было, дети бы перепугались, да и холодно ночью в машине... Супруг уснул, а я молилась. Вдруг проехали мимо две иномарки и через 20 минут вернулись. Оказалось, они тоже ехали в Енисейск! Один водитель отвез меня к детям, а второй на тросе до утра тянул нашу машину. Спросила мужчину, почему же они вернулись, ведь за 20 минут успели далеко от нас уехать. Он пожал плечами и ответил: «Да что-то перемкнуло в голове, совесть замучила. Поняли, что машина сломалась, а ведь ночью в ней можно сильно замерзнуть. Решили вернуться и помочь». Спасибо Господу за все! Ведь это Он услышал мои молитвы и развернул наших спасителей обратно.

Татьяна, Московская обл.

Развеем мифы — Кое-что об умении жить

Освятите дом крещенской водой

С КРЕЩЕНСКОЙ ВОДОЙ У ВЕРУЮЩИХ СВЯЗАНО МНОЖЕСТВО НАДЕЖД, НО НЕМАЛО ЗАБЛУЖДЕНИЙ И ВОПРОСОВ.

1 **Долго может храниться святая вода?** Стоять она может десятки лет, храня все свои свойства, а может и испортиться за несколько месяцев. Бывает это, когда в доме происходят скандалы, ругань, раздается матерная брань. Тогда благодать Божья покидает святую воду, и она портится.

2 **Вода в крещенской купели сильнее той, что дают в церкви.** Это забавное заблуждение, свойственное людям, фанатеющим здоровым образом жизни и моржеванием. Они полагают, что «гарантированное» очищение от всех грехов можно получить, искупавшись в «иордани», или попросту в проруби. На самом деле это суеверие.

3 **В ночь на Крещение можно получить «порцию» благодати, купаясь под душем.** Вопрос деликатный. Даже церковные люди в нем иногда расходятся. Если человек больной и не может прийти в храм, у него нет никого, кто бы мог принести крещенскую воду, то в Крещение ему подается благодать даже с водой из-под крана. Но если он может пойти в храм, но не делает этого, предпочитая молитвенной службе комфортную ванну дома, то сколько бы он ни купался, все это будет обычной водной процедурой.

4 **Как правильно пить?** Крещенскую воду пьют на голодный желудок, желательно с кусочком просфоры. Проснувшись утром, одевшись, умывшись, читаем молитву, а потом вкушаем святыню. Молитва такая: «Господи Боже мой, да будет дар Твой святый и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего и немощей моих по беспредельному милосердию Твоему молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых Твоих. Аминь».

5 **Крещенская вода не портится благодаря серебряному кресту, который убивает микробы.** В церкви используются кресты металлические, деревянные, керамические и другие. В древних монастырях чаще всего их изготовляли из дерева. Некоторые священники при водоосвящении специально используют неметаллические кресты, чтобы помочь неверующим людям избавиться от этих заблуждений.

6 **Вода семи церквей сильнее.** Нет. От соединения воды из семи храмов «благодать» не прибавляется.

Отец Дмитрий, священнослужитель

Люди и звери

- ИЗ-ЗА СТРЕССА САМКА БРОНЕНОСЦА МОЖЕТ ЗАДЕРЖАТЬ РОДЫ НА 2 ГОДА.
- ОРАНГУТАНГИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ ОБ АГРЕССИИ ГРОМКОЙ ОТРЫЖКОЙ.
- КРОКОДИЛЫ ГЛОТАЮТ КАМНИ, ЧТОБЫ ГЛУБЖЕ НЫРНУТЬ.
- У ГУСЕНИЦЫ БОЛЬШЕ МЫШЦ, ЧЕМ У ЧЕЛОВЕКА.

Перед дальней дорогой стоит всех простить

Уже заметил: соборуешь умирающего — он как-то сразу мобилизуется, и разум проясняется. Недавно соборовал и причащал бабушку. Отходит старый человек. Собрался было уходить, а дочь ее просит: «Батюшка, ты бы сказал ей. Не хочет простить своих сродников. Помру, говорит, а не прощу. А те люди еще в начале пятидесятых годов умерли. Вот такое злопамятство». Бабушка глухая, кричу ей в ухо: «Прости! Пускай то злое останется их, а не твоей проблемой. Тебе же скоро отправляться в дальний путь, зачем тебе нерешенные вопросы?» Глухая-глухая, а услышала: «Ты думаешь, стоит простить? Ладно, я их прощаю. От всего сердца прощаю», — и уснула. Прочитал над ней разрешительную молитву и поехал служить великое повечерие с покаянным каноном. Молился с чувством покоя.

Отец Александр

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО РАБОТНИКОВ ЖЭКА: «НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ? КОПАЙ!»

Январские приметы

* В Новый год сильный мороз и слабый снежок? Это к урожаю хлеба. Тепла и отсутствия снега в этот день боялись пуще пожара — это было верным признаком грядущего голода.
* В январе эхо далеко уходит — значит, морозы крепчают.
* С крыш свисает много длинных сосулек? Это к урожайному году.
* В январе частые снегопады и метели? В июле будут частые дожди.
* Месяц выдался холодный? Июль будет сухой и жаркий, не ждите грибов до осени.
* Вокруг солнца видно желтое кольцо? Будет метель.
* В доме много пауков и свежей паутины? Ждите скорых холодов. А если паутина старая и пауков нет, значит, будет оттепель.

«Утешаюсь лишь тем, что в лучшем из миров мама продолжает меня поддерживать...»

ЛЮБОВЬ КАЗАРНОВСКАЯ, оперная певица:

— Папа был военным и занимал высокие государственные позиции, а интерес к религии сильно пресекался властью. Поэтому бабушка Надежда Ивановна нас с сестрой крестила тайно, когда мне было около года. В бабушкиной комнате на этажерке стояла ее любимая икона Серафима Саровского. Маленькой я спрашивала, зачем ей этот горбатый дедушка, а она рассказывала о нем удивительные истории. Так что я с малых лет изучила житие Серафима Саровского. До сих пор храню и очень люблю ту икону, даже отдавала ее в храм на восстановление. Уже сознательно к вере пришла в начале 1990-х годов, когда не стало мамы. Невероятная потеря, мне было так больно... Утешение принесла лишь вера в то, что в лучшем из миров мама продолжает меня поддерживать. В Москве хожу в храм Малого Вознесения Господня на Большой Никитской — молюсь Серафиму Саровскому. Пасху встречаю именно там. А еще бываю в храме Феодора Студита. Прошу Бога о настоящем творческом вдохновении, для артистов это самое важное и ценное.

ЧТОБ МОТОР НЕ БАРАХЛИЛ...

С Новым годом,
с новым счастьем!
Я с Вятки поздравить спешу,
Здоровья, успехов, удачи
Пожелать «Айболиту» хочу!
***
Каждый номер помогает
нам здоровье сохранить!
Всей редакции желаю
долго и счастливо жить!
Чтоб мотор не барахлил,
И на все хватало сил!

Л. А. Машкина, Нолинск, Кировская обл.

СЕМЬЯ

Где-то там, на Земле, с краю,
Где у моря стоят кручи,
Ветер, словно зверей стая,
Разгоняет в ночи тучи.
Разгулялась зимой ночка,
За окном тополя стынут.
Нужно крепче обнять дочку,
Нужно за руку взять сына.
Понапрасну со мной спорят,
Говорят: «Ты живи легче...»
Если муж далеко в море,
Успокоить себя нечем.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Умер от истощения?

ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА СМЕРТИ Н. В. ГОГОЛЯ — НЕРВНАЯ АНОРЕКСИЯ.

Писатель постился как строгий отшельник и во время говенья почти ничего не ел. Иногда удавалось уговорить его съесть несколько ложек овсяного супа или капустного рассола. От постоянного недоедания он все больше слабел, с трудом держался на ногах. После того как умерла его знакомая, у него развился страх смерти. Иногда Гоголь обращался к врачу с жалобами на «прекращение работы желудка, замедление пульса, похолодение конечностей, на боли в разных частях тела». У него были «глаза тусклые, щеки впалые, голос слаб, через живот прощупывался позвоночник».

Все способы лечения — кровопускание, пиявки на нос, горчичники к ногам, мушки на затылок, насильственное кормление — эффекта не дали. Гоголь отказывался от еды. В настоящее время это называется нервной анорексией. Был ли у Николая Васильевича религиозный мотив для отказа от еды или это было выражением его психического состояния, не имеет большого значения. В любом случае, он умер от истощения.

■ В ДЕТСТВЕ БАБУШКА РАССКАЗАЛА ГОГОЛЮ, ЧТО УМИРАЮЩЕМУ АНГЕЛЫ ОПУСКАЮТ С НЕБА ЛЕСТНИЦУ. ЧЕРЕЗ МНОГО ЛЕТ ПЕРЕД САМОЙ СМЕРТЬЮ ПИСАТЕЛЬ СКАЗАЛ: «ЛЕСТНИЦУ! ПОСКОРЕЕ ДАВАЙ ЛЕСТНИЦУ!»

■ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ СМЕРТНОСТЬ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И МОЛОДЫХ МУЖЧИН, БОЛЬНЫХ НЕРВНОЙ АНОРЕКСИЕЙ, СОСТАВЛЯЕТ ОТ 1,5 ДО 10%.

Авось пригодится

● **Никогда не оставляйте грязную посуду в раковине.** Особенно если эта посуда осталась после визита неприятных для вас людей. Грязная посуда собирает очень много негативной энергии, и если ее вовремя не помыть, то эта энергия распространится по всему дому.

● **Зеркало нужно повесить так, чтобы в нем отражалась самая красивая часть дома.** Хорошо бы повесить зеркало на кухне, где в нем будет отражаться богато накрытый стол, — тогда в доме всегда будет достаток.

● **Вас сглазили?** Наберите стакан воды и киньте щепотку соли. Затем нашепчите на воду три раза: «Соль и водица, милые сестрицы, засолите горе, унесите в море». Отпейте 3 глотка, перед сном поставьте стакан в изголовье. Утром умойтесь этой водой над раковиной.

Попросить за грехи прощение — уже полдела

Считаю, что здоровье человека зависит от его жизнелюбия. Если он оптимист, то все, кто рядом, более удачливы, хотя сами этого не замечают. Вообще у людей есть такая особенность — не видеть хорошее и доброе вокруг себя. Зато гадость и мерзость он не только замечает, но и распространяет с огромной скоростью, а добрые дела делает с неохотой. Отсюда все болезни и напасти.

Если страдаете от какой-то болезни, то оглянитесь на поступки свои и кровных родственников. Может, пришло время отвечать за эти грехи? Плохое трудно исправить, но можно хотя бы попросить прощения, а это уже полдела. А еще надо всегда думать о последствиях сказанного в гневе. Слова имеют большую силу, и отвечать за них будете только вы.

А. Полянская, Буденновск, Ставропольский край

Прикинь на себя — *За гранью*

Вампир клацает зубами...

ОНИ ПОСТОЯННО ГОЛОДНЫ, ПОЭТОМУ КРАДУТ ЖИЗНЕННУЮ ЭНЕРГИЮ, НО ПОЧЕМУ-ТО У ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ РЯДОМ.

Если вам с человеком легко и приятно, если вам есть о чем помолчать, значит, энергетический обмен у вас налажен прекрасно, вы подпитываете друг друга и оба от этого выигрываете. Но если вы чувствуете раздражение, резкую потерю сил, тревогу или даже внезапную боль, значит, рядом с вами находится пожиратель энергии.

Биоэнергия необходима каждому, как кровь и лимфа, но подчас ее катастрофически не хватает. Причин несколько: это тяжелая болезнь, старость, сильная усталость. Однако ничто так не изматывает людей, как отрицательные эмоции: раздражение, гнев, жадность, злость, чувство вины, ревность. Часто человек добровольно становится жертвой. «Мне не к кому обратиться, я так несчастна», — жалуется подруга, и вы спешите ее утешить. И вот раскрылись, энергия уходит из вас, как из пробитого газового баллона. Заметьте: после этого всегда чувствуете усталость и безразличие ко всему.

В близком окружении больше всего вампиров. Скандал — самый безотказный способ выкачать из человека побольше энергии.

Особая группа риска — дети до 3-4 лет: они сильно зависят от настроения родителей. Правда, энергетический баланс они восстанавливают быстрее. Детям и подросткам не рекомендуется много времени проводить с пожилыми людьми, поскольку к старости все автоматически тянут энергию оттуда, где ее легче всего добыть.

Чтобы не оказаться ни вампиром, ни жертвой, свою энергию необходимо регулярно восполнять, контролировать эмоции и нагрузки, заботиться о том, чтобы у вас постоянно были хоть небольшие положительные впечатления. Поддержать правильный энергетический баланс можно с помощью молитвы. Зарядить энергией могут и физические нагрузки. Главное — не пересердствовать. При возможности ходите босиком по траве, смотрите на огонь и текущую воду, общайтесь с животными, деревьями и цветами — это восстанавливает душевное равновесие. Не забудьте о собственном уголке в доме, где все пропитано только вашей энергией: пусть даже этот крошечный спасительный рай умещается всего лишь в кресле.

Но что делать, если оголодавший вампир уже клацает зубами у вашего носа?

* Постарайтесь выставить преграду между вами. Стул, дерево, забор или пес на поводке охладят пыл обжоры.
* Скрестите руки перед грудью, переплетите ноги или покажите этому человеку дулю (чтобы не разжигать страстей — за спиной или в кармане). Старые бабушкины методы работают безотказно.
* Попробуйте мысленно посылать вампиру не раздражение, а любовь, повторяя про себя: «Я тебе желаю только добра». Как ни странно, но ворчание тут же прекращается, гнев стихает.

Дина Златая, белый маг

РЕБЕНОК СТАЛ МНОГО КАПРИЗНИЧАТЬ, СЛАБЕТЬ И БЛЕДНЕТЬ? ПРИЧИНА МОЖЕТ БЫТЬ В ВАМПИРЕ, НАХОДЯЩЕМСЯ РЯДОМ.

Люди и звери

Денис визжал ещё громче...

На первом свидании мы с Денисом пошли прогуляться в парк. Сумерки, чудесный теплый вечер, самая что ни на есть романтичная обстановка. Неожиданно из кустов на нас с рычанием выскочил огромный ротвейлер. Я завизжала, но своего визга не услышала, потому что Денис визжал еще громче. И вдобавок спрятался от грозной собаки за мою спину. Хозяин быстро отозвал пса, а я побежала к метро, не слушая жалких извинений Дениса. Что-то не готова я быть защитником слабых!

Наталья, Московская обл.

Кот стал каждый день ложиться в коробку и греть бездомных котят

Как-то утром пошла относить ведро с мусором и увидела маленькую коробку, из которой доносился писк. Открыла ее и увидела пятерых маленьких, еще слепых, котят. Какой-то нелюдь их выбросил на помойку. Взяла коробку, принесла к себе в сарай и подумала: что делать с котятами? Я хоть и на пенсии, но работаю. А дело было зимой. Принесла много тряпок, чтобы малыши не замерзли, и стала носить им теплое молоко.

В соседнем подъезде на первом этаже живут два кота, один из них сиамский. Наверное, он по запаху нашел малышей и начал каждый день приходить к ним и ложиться в коробку, тем самым согревая несчастных котят. Пришлось приносить молоко и заботливому коту. Когда котята открыли глазки, я пошла на рынок, где продают животных, и предлагала купить котят хоть за 5 рублей — так положено, чтобы они попали в хорошие руки. Прошло уже два года, а подкидыши все гуляют по улице. Как увидят меня, бегут и ласкаются возле ног. Люди думают, что животные ничего не понимают. Это не так, они все понимают, только словами благодарить не могут!

И.Дупленко, Омск

■ НА СРУБЛЕННОЙ ЕЛКЕ ОБИТАЕТ ОКОЛО 25 000 ПАРАЗИТОВ — КЛЕЩЕЙ, ВШЕЙ, МОЛИ И ПАУЧКОВ. ТАК ЧТО НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОСКОРЕЕ ВЫБРОСИТЬ ОТСЛУЖИВШУЮ СВОЕ ЛЕСНУЮ КРАСАВИЦУ.

■ ЗАМЕРЗЛО ОКНО? ОЧИСТИТЕ ЕГО ПРИ ПОМОЩИ РАСТВОРА ПОВАРЕННОЙ СОЛИ.

ТОЛЬКО В РОССИИ К ПРОСЬБЕ ГИБДД НЕ ВЫЕЗЖАТЬ В СНЕГОПАД ПРИСЛУШИВАЮТСЯ ЛИШЬ СНЕГОУБОРОЧНЫЕ МАШИНЫ.

На все случаи жизни

Самый простой способ отличить жесткую воду от мягкой. Кусочек хозяйственного мыла (15-20 г, не больше) натрите на крупной терке и бросьте в стакан с горячей водой. Мыло растворилось полностью и охлажденная вода осталась прозрачной? Значит, она мягкая. На поверхности застыла пленка из нерастворившегося мыла? Вода жесткая.

МОЛОДОЙ ДЕДУШКА ПРИСТАЛ

Моя бабушка прибежала домой запыхавшись. На расспросы, что случилось, пожаловалась, что к ней молодой человек приставал. Выглядываем в окно — стоит дедуля лет 80 из соседнего подъезда. Вся семья в хохот. А чего ржали? Бабуле 96 лет.

Ольга, Н. Новгород

НЕ ГЛЯДЯ ЖЕНЮСЬ

У знакомого рубашка висела на вешалке, зацепленной за штору. Видно, долго висела — на плечах уже пыль заметна стала. Как-то раз я сказал ему: «Да сними ты эту тряпку!» — «Ничего ты не понимаешь, — ответил он. — На той, которая ее снимет, выстирает и погладит, я не глядя женюсь». До сих пор не женат...

Сергей, Астраханская обл.

Утюжим без складок

Если на этикетке изделия значок «утюг» зачеркнут, значит, вещь не нуждается в глажке, если символ стоит, запомните несколько правил.

* Гладьте по направлению от себя, а не к себе, по длине, а не по ширине вещи (по продольной нитке). Круговые движения могут повредить ткань.

* В шкаф выглаженное белье кладите только после полного остывания, так как после глажения горячим утюгом оно некоторое время сохраняет влажность.

* Изделия из шерсти именно утюжат, а не гладят, то есть не скользят утюгом по ткани, а переставляют его с места на место. Это спасает вещь от деформации.

* Шелковые вещи гладьте чуть влажными. Если они пересохли, то их следует завернуть в мокрую ткань на полчаса. Некоторые хозяйки допускают ошибку, сбрызгивая вещи с целью увлажнения, и в результате брызги воды оставляют пятна, которые проявляются после глажения.

* Хлопчатобумажное льняное белье гладьте влажным, с лицевой стороны и горячим утюгом.

* Ситец обычно гладят с лицевой стороны. Это придает ему глянцевый блеск. Для матовости гладьте с изнанки. Пересохшую ткань не забывайте увлажнять.

* Джинсовые ткани с эластановыми волокнами утюжьте умеренно нагретым утюгом («шелк/шерсть»).

* Махровые халаты, простыни и полотенца никогда не гладят. От этого они теряют свои качества, становятся жесткими и плохо впитывают влагу. Если вы не знали об этом, то ошибку исправить просто: положите вещи в теплую соленую воду на 15-20 минут, потом отожмите и высушите. После сушки они станут мягкими и пушистыми.

* Галстук гладьте с изнанки, положив его лицевой стороной на влажное полотенце, умеренно нагретым утюгом.

P. S. Если на вещи появилась легкая подпалина, смочите это место 2%-ным раствором перекиси водорода и выставьте вещь на яркий свет. Через несколько минут прополощите в холодной воде.

О лампочках

Экономно, но опасно

ЕСТЬ ТРИ ПРИЧИНЫ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ДОМЕ МОДНЫЕ ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЕ ЛАМПЫ.

1 Серьезная проблема — содержание ртути. Безусловно, в одной лампочке ее не так много, чтобы кого-то отравить. Но что с ней делать, когда перегорит? Выбросить в мусорный бак ее нельзя (об этом предупреждает значок на упаковке). Нужно сдавать в пункт утилизации ртутьсодержащих лампочек, а это дополнительная головная боль. А случайно разбив такую лампу, вы рискуете «заразить» жилую комнату сильнейшим ядом.

2 Исследования показали, что, в отличие от привычных ламп накаливания, энергосберегающие — источник электромагнитного радиочастотного излучения. Оно опасно в радиусе 15 см от цоколя. Это значит, что такая лампа, включенная под потолком, не навредит здоровью. Но она не подойдет для ночников, настольных и прикроватных светильников, которые стоят близко к человеку и с которыми он проводит много времени. Первое, что пострадает, — центральная нервная и иммунная системы. Как утверждают ученые, само излучение не вызывает заболеваний, но оно усугубляет уже имеющиеся проблемы со здоровьем, приводит к обострениям хронических болячек. Многие специалисты рекомендуют вообще отказаться от таких ламп в детских комнатах. До 13-14 лет психика и зрительная система ребенка только формируются, и пресловутые сэкономленные киловатты не стоят такого риска для детского здоровья.

3 Компактные люминесцентные лампы не рассчитаны на частое включение-выключение: это снижает их способность экономить энергию. Потому они раньше использовались только в общественных местах, где горели постоянно.

Сезонные проблемы

● Зимой в отопительный сезон влажность воздуха падает, останавливаясь на отметке не выше 20% в норме — не меньше 55-65%). Такой сухой воздух губительно сказывается на здоровье. Он насыщен пылью и бактериями, поэтому человек, вдыхающий сухой загрязненный воздух, постоянно травмирует легкие.

● Влажность в доме увеличит аквариум. Ученые доказали, что любители аквариумных рыбок редко страдают заболеваниями верхних дыхательных путей. Но заводить домашних водоплавающих можно не всем, этой привилегии лишены астматики и аллергики.

● Хороший выход — использование увлажнителей воздуха. Они вырабатывают водяную пыль, которая равномерно распределяется по всей комнате. Но это затратное удовольствие.

ДОБРЫЙ ДЕДУШКА МОРОЗ, БОРОДА ИЗ ВАТЫ! СДЕЛАЙ ВСЕМ В КРЕМЛЕ И В ДУМЕ КАК У НАС ЗАРПЛАТЫ!

За лучшее письмо — 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Взрослеющей коже — особый уход

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗРАСТУ. КОСМЕТОЛОГИ РАЗДЕЛЯЮТ ЕГО НА 5 ЭТАПОВ.

До 25 лет. Кожа не нуждается в специальном уходе, кроме очищения, тонизирования и увлажнения. Не забывайте, что отказ от вредных привычек, правильное питание, ежедневный 8-часовой сон — это лучший способ сохранить молодость и цветущий вид кожи.

25-30 лет. Становятся заметны первые мимические и мелкие морщинки. Необходимы средства, насыщающие кожу питательными веществами и поддерживающие образование коллагена и эластина. Полезны кремы, защищающие кожу от преждевременного старения и улучшающие клеточный обмен.

30-40 лет. Поверхностные морщинки становятся более заметными. Очень важно начинать борьбу, как только они появятся, препятствуя их углублению. Благодаря косметическим средствам, состав которых родственен коже, можно приостановить появление и углубление уже образовавшихся морщин.

40-50 лет. Необходимо использовать косметические средства, сохраняющие структуру кожи, старение которой напрямую связано с ослаблением поддерживающих тканей. Помогут регулярное использование косметических средств, восстанавливающих тонус, и легкий массаж. Полезны маски, которые разглаживают кожу, освежают цвет лица и стимулируют работу клеток.

50 лет и выше. С наступлением менопаузы кожа теряет жизненные силы. Это серьезный этап в жизни женщины, поэтому важно использовать косметические средства, специально адаптированные к гормональным перестройкам.

Н. И. Шаповалова, косметолог

ФРАЗА «НО ВЕДЬ Я ЖЕНЩИНА!» ОЗНАЧАЕТ, ЧТО АРГУМЕНТЫ У ДАМЫ ЗАКОНЧИЛИСЬ И В ХОД ПОШЛИ КОЗЫРИ.

Из крахмала

Не только кисель!

ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА ИЗ КРАХМАЛА ПОДХОДИТ ДЛЯ КОЖИ И ВОЛОС ЛЮБОГО ТИПА И ЖИРНОСТИ.

*** Отбеливающая маска.** Смешайте в чашке 1 ст. ложку молока, 1 чайн. ложку меда, белок 1 яйца. Добавьте в смесь столько крахмала, сколько потребуется, чтобы консистенция стала густой. Нанесите маску на кожу и держите 15 минут. Затем смойте прохладной водой.

*** Скраб для тела.** Смешайте 1/2 стакана крахмала с 1 чайн. ложкой мелкой соли, разведите массу 2 ст. ложками оливкового или подсолнечного масла. Втирайте в кожу в течение 5-10 минут, затем примите душ.

*** Для укладки волос.** Разведите в 1 л воды 1 ст. ложку крахмала, доведите до кипения, остудите и сполосните чистые волосы. Промокните полотенцем и уложите с помощью фена. Укладка сохранится надолго.

*** Вместо ботокса.** Маска подойдет для зрелой кожи с появляющимися морщинками и признаками усталости. Растворите 1 ст. ложку крахмала в 100 мл холодной воды, влейте в эмалированную миску, добавьте 500 мл кипятка и варите до загустения. Добавьте 5 ст. ложек свежевыжатого сока морковки и 1 ст. ложку жирной сметаны. Тщательно размешайте и нанесите тонким слоем на лицо на 20-25 минут. Смойте теплой водой и нанесите на кожу лица крем. Оставшуюся смесь можно использовать в течение 3 дней. Храните в холодильнике.

*** Поры забиты и начинают воспаляться?** Смешайте 1 чайн. ложку крахмала с 1/2 чайн. ложки мелкой соли и пищевой содой на кончике ножа. Добавьте немного минералки и пенки для умывания. Полученную маску-скраб нанесите на кожу массажными движениями. Это средство очищает кожу и делает ее шелковистой.

«В мозги бы вам, мамаша, распорки вставить!»

В детстве у моей младшей сестры были кривые ноги. Только ленивый не указал девочке на их кривизну. Тем более что сестренка пошла очень рано, около девяти месяцев, даже не пошла, а побежала. Маленькая, тощенькая, юркая, она не признавала никаких колясок.

Я не замечала, что у сестры кривые ноги, но соседи нашу маму доводили до слез. В итоге она повела малышку к педиатру и попросила назначить ей распорки: мол, может быть, еще не поздно выправить ноги? Доктор от удивления спустила очки на кончик носа, посмотрела на маму и заставила ее задрать платье выше колен. Потом произнесла: «В мозги бы вам распорки вставить, мамаша. У девочки просто ваши ноги!» Маме так стыдно никогда не было. А ноги у сестры к двум годам окончательно выровнялись и без всяких распорок стали красивыми.

Инга, Саратовская обл.

Муж любит обнять меня покрепче, но женская кожа нежная...

Удивляюсь — больно не было, а на теле синячки! Некрасиво. Но я нашла хорошее средство, чтобы избавляться от них. Беру небольшую луковицу, натираю на терке и добавляю в кашицу 1 чайн. ложку без верха мелкой соли. Затем заворачиваю в сложенную в несколько слоев марлю, прикладываю к синяку и закрепляю пластырем. Через 2 дня синяк исчезает.

Еще использую картофельный крахмал: разбавляю водой до густой кашицы. Толстым слоем наношу на синяк: высыхает, снимаю — и снова кладу. Третий способ — кожура от съеденного банана. Прикладываю ее внутренней стороной к синяку и прибинтовываю. Через 2 дня синяк пропадает.

А. Пономарева, Новосибирск

Не курю уже 10 месяцев... Зачем я себя столько лет травила?

Не курю уже 10 месяцев, а до этого дымила почти 30 лет. Сама не знаю, как у меня это получалось: на дух не выношу табачный дым, после сигареты всегда кружилась голова, а после пары сигарет с маленьким интервалом поташнивало так, что аппетит пропадал напрочь. Конечно, как только бросила, аппетит стал прекрасным, я бы сказала — навязчиво-замечательным, даже поправилась на три кило. Это минус, но есть и плюс. У меня были такие мешки и чернота под глазами, что уже всерьез планировала пластическую операцию. А теперь зеркало по утрам перестало этим огорчать! Вот все думаю — зачем я себя столько лет травила?

Инга, Ростовская обл.

Уроки жизни

«Можете представить себе мужика, одетого по моде?»

АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВ, историк моды:

— В России мужчин всего 40% населения. И поскольку их мало, они даже не стараются хорошо одеваться, пользоваться отличным парфюмом для того, чтобы понравиться женщинам. Прекрасно понимают, что будут восприняты в любом качестве! Их помоют, протрут, переоденут, накормят и уложат в постель. И потом, в России бытует очень неверное представление о мужчине. Есть даже такое выражение: «Он настоящий мужик». А какое это имеет отношение к моде? И вообще, можете ли вы представить себе «мужика», одетого по моде? Пока наши мужчины будут считать себя таковыми, они никогда не станут модными и будут выглядеть соответственно — как пивные бочки с большими животами, одетые в черные кожаные куртки.

На каждый день

■ ЧТОБЫ СТУПНИ НЕ ПОТЕЛИ, ДЕЛАЙТЕ ВЕЧЕРОМ 10-МИНУТНЫЕ ВАННОЧКИ: 3 ПАКЕТИКА ЧАЯ НА 1 Л ВОДЫ.

■ ОПОЛОСНУВ ПОСЛЕ МЫТЬЯ ВОЛОСЫ ЧАШКОЙ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ, ВЫ ПРИДАДИТЕ ИМ НЕОБЫКНОВЕННЫЙ БЛЕСК.

■ НЕ НАНОСИТЕ ЗИМНИЙ КРЕМ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА УЛИЦУ — ТОЛЬКО ЗА 30-40 МИНУТ. И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ УВЛАЖНЯЮЩИЙ!

О, гляньте, ещё одна дурочка!

...Врач говорила: «Эффект проявится не сразу, месяцев через шесть-восемь, может быть, десять. Но ваша кожа, безусловно, улучшилась».

Сколько усилий женщины прикладывают для поддержания своего лица в тонусе! Но наступает момент, когда маски из огурца или простокваши уже не помогают. И даже секретный рецепт — растопленные на пару антигеморройные свечи с аспирином — не спасают от носогубных складок и отвисшей кожи на подбородке.

А тут реклама: «Омоложение за один день», «Избавим от морщин за два сеанса». Пристально разглядываешь телезвезд, внимая их откровениям: «Теперь я такая молодая...» И решила я: рискну. Красота требует жертв! Начала с фотоомоложения. Врач-консультант все очень подробно рассказала, успокоила и мило пояснила: «Обязательно нужно сделать семь-десять сеансов. От пары посещений толку не будет. Стоимость одной процедуры — семь тысяч рублей. Суть фотоомоложения: специальным аппаратом в определенные точки на лице подается заряд электрического тока. Это стимулирует, как бы подхлестывает стареющие клетки, они начинают активнее обновляться, и вы молодеете прямо на глазах!»

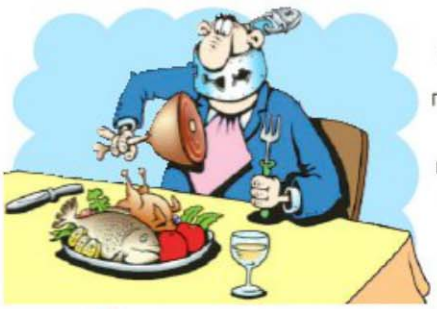
Под такое щебетанье мне сделали первую процедуру. Больно, конечно, но терпела. Пришла домой, поделилась с мужем впечатлениями. Он подумал и говорит: «Такую процедуру я сам могу тебе сделать. Два электропровода, источник тока и амперметр у меня найдутся. Подадим тебе минимальный заряд — да и все. Подстегнем старую кобылу, так сказать».

Я обиделась и назло мужу пошла на следующую процедуру. Потом ходила еще и еще. Каждый раз врач щебетала про то, как тургор кожи (внутренняя наполненность клеток) улучшается и она становится более упругой. В итоге я прошла восемь сеансов. Смотрела на себя в зеркало и не замечала никаких изменений. Врач меня успокоила: «Эффект проявится не сразу, месяцев через шесть-восемь, может быть, десять. Но ваша кожа, безусловно, улучшилась. Если когда-нибудь надумаете делать пластическую операцию, даже хирурги подтвердят, что у вас очень крепкий, насыщенный тургор кожи лица. Потому что при надрезах кожа будет издавать такой хрустящий звук. Знаете, когда надкусываешь яблоко или идешь по снегу: «хруст-хруст». Ну, всего вам доброго. Приходите к нам еще».

И вот смотрю я на себя полгода спустя: ни-че-го. Получается, что я потратила 56 тысяч рублей для того, чтобы однажды пластические хирурги повеселились: «О, гляньте, еще одна дурочка с хрустящей кожей!»

Анна, Воронеж

МОДНОЕ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ФОТООМОЛОЖЕНИЕ КОЖИ КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВОПОКАЗАНО ЛЮДЯМ ДО 30 ЛЕТ, А ТАКЖЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ВОСПАЛЕННОЙ ИЛИ СМУГЛОЙ КОЖЕ, БЕРЕМЕННОСТИ, ОНКОЛОГИИ И СВЕЖЕМ ЗАГАРЕ!



ПОСЛЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К НОВОМУ ГОДУ В КОШЕЛЬКЕ ОСТАЮТСЯ ЛИШЬ ОТПЕЧАТКИ ПАЛЬЦЕВ.

ЧУДА ЖДЁТЕ?

Дело было 31 декабря. Часов десять вечера. Мы шли праздновать Новый год к друзьям. Несли три приличных сумки — понятно с чем. Ну и сами, разумеется, уже не совсем трезвые. И вот оставалось всего пять минут пути, мы уже предвкушали веселье, и вдруг... Метрах в десяти мягко тормозит полицейская машина. Оттуда вылезает сержант и направляется прямо к нам. «Ну, — думаем, — в лучшем случае денег стрясет, в худшем — Новый год в обезьяннике». А ведь как встретишь...

Сержант подошел и говорит:

— Сумки поставьте!

Покорно ставим.

— Руки протяни, — говорит моему другу Сашке.

Тот протягивает руки.

— Нет, горстью! — Сержант полез в карман и высыпал ему в руки горсть конфет. И пошел к машине. Потом обернулся и крикнул:

— Ну вы же ждете в Новый год какого-нибудь чуда!

Валентин Р., Мурманск

Частушки новогодние

Наступает Новый год
С песнями, с частушками.
Будет десять дней народ
Кушать водку кружками!

***

Дед Мороза пригласили,
Его водкой угостили.
Он сидит, и ест, и пьет,
Третий месяц не уйдет.

***

Мы тряхнули стариной —
Станцевали всей гурьбой.
И теперь у елочки
Седые все иголочки!

***

Будет год таким,
как встретишь —
Говорит не зря народ.
В прошлый раз уснул
под елкой —
На иголках целый год!

***

Как снеговика слепили
Мы с подружкой ловко!
В куртке, в кепке и очках,
А между ног — морковка!

***

Не боюсь я холодов,
Пусть хоть минус
тридцать пять!
Дайте выпить стопку
водки,
И я буду зажигать!

***

Чудеса на Новый год
Иногда случаются:
Девять месяцев пройдет —
Дети появляются!

***

Я сегодня с дролею
Поменялась ролею:
Я с усами, с бородой,
А он — елка со звездой!

***

Будем прыгать,
как зайчата,
Топать, как медведи.
Пусть порадуются тоже
Нижние соседи!

В ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД? В ЗДРАВОМ УМЕ И ТРЕЗВОЙ ПАМЯТИ, ЕСЛИ ПОВЕЗЕТ...

А снежинки?

У нас на работе был новогодний утренник для детей. Мои коллеги играли различные роли. Роль Снегурочки и Бабы Яги заняли худенькие сотрудницы, а на роли снежинок остались довольно крупные «актрисы». И вот утренник уже прошел, у одного ребенка спрашивают:

— Ну и кто тебе запомнился?

Тот отвечает:

— Снегурочка и Баба Яга.

Мама шепотом ребенку:

— А как же снежинки?

Ребенок:

— Ах да, и три сугроба!

Полина Г., Краснодар

Под углом 40°

Провожаем старый!

— ОГО! БЕЗ ОДНОЙ ДВЕНАДЦАТЬ! ДАВАЙТЕ ХОТЬ ВСТАНЕМ, РЕБЯТА... КТО МОЖЕТ.

— Ребята, я не помню, мы старый год уже проводили? Что-то мы рано начали, на часах только девять. Как это — без пятнадцати двенадцать?! Блин, стрелки стали делать одной длины... Мы ж так Новый год пропустим! Все садимся! Вась, чего ж ты мимо стула прямо на пол сел? А почему закусок уже нет? Надо было в двойном количестве закуски покупать. А ты что купил? Я вижу две елки, две люстры... Это у меня двоится уже? Ладно, Вась, займись закусками! Можешь от бильярда оторваться? Хоть картошку свари.

Давай поваренную книгу. Вон, на полке, бросай сюда. Да не вместе с полкой, идиот... Ну вот, люстры как не было, хорошо, что у тебя вторая рядом висит.

Так, берем книгу для варки. Василий, книга для варки — это не значит, что ее надо варить. На каком она языке? Ни одного слова понять не могу. А, это я вверх ногами ее взял.

Читаем: «Взять мясо, помыть...» Взяли, помыли. «Потом обвалять его...» Вот идиоты! Зачем тогда мыть, если потом все равно обвалять? Ну ладно. Обваляли. Дальше читаем: «в муке». Ладно, не поднимать же теперь с пола. Хорошо, что картошечка есть. Смотри, до сих пор жесткая, не протыкается и каждая картофелина под своим номером — первый, восьмой, тринад... Вась, ты совсем дурак? Ты бы еще треугольник от бильярда сварил...

Ого! Без одной двенадцать! Давайте хоть встанем, ребята... кто может.

Тихо! Кто-то в дверь звонит! Открывай! Кто это? О, Дедушка Мороз! Все, пошли на улицу фейерверк пускать! Ой, блин! Головой в стену! Понаставили тут вторых дверей...

Ефим Смолин

Зверьё моё!

ХОТЬ ШЕРСТИ КЛОК!

У друга живет овчарка Бакс и длинноухий ежик Семен. Живут дружно, пес не обижает колючего соседа, тот мирно топает по ночам. Правда, когда Сема готовится к зимней спячке, он буквально сводит собаку с ума: как только Бакс приляжет отдохнуть, ежик подкрадывается и вырывает клок шерсти! Это он себе гнездо строит... Бедный пес не высыпается и вздрагивает от каждого шороха. Вот такая странная дружба!

И. Ломовой, Омск

ГОНИ МОНЕТУ!

Пришел как-то к друзьям в гости. Ваня с Аленой только поженились, завели себе кошку, так сказать, от Алениной мамы в наследство досталась. Сели за стол, разговариваем, чаек с бутербродами попиваем. А бутерброды со шпротами. Тут кошка приносит в зубах монетку в 5 рублей. Положила на пол у ног хозяина. Ваня поднял, положил на край стола. Кошка получила законный хвост от шпрот.

— Ничего себе, — смеюсь, — у вас материальные отношения!

А Ваня говорит:

— Смотри дальше.

И тут кошка одним профессиональным ударом лапы сносит со стола монету и, полная собственного достоинства, уносит ее в неизвестном направлении. До следующего раза, так сказать.

Р. Чернов, Тольятти

ЭХ, ПРОКАЧУСЬ!

Сослуживица по работе интересную историю рассказала, как ее кошка катается без горки. Заскакивает кошка на пуфик в комнате, а впереди коридор длинный, линолеум, на полу в коридоре вязаные кружки лежат в виде дорожки, для красоты. Бежит эта кошка, с разбегу прыгает на кружок и скользит по линолеуму до самых дверей. Ну все, вроде прокатилась. Ан нет, кошка умная: она оттаскивает лапой кружок на середину коридора и бежит опять кататься. И так может часами напролет!

Мария Петрова, Белово, Кемеровская обл.

Анекдот

Одесса. Выходной. Муж собирается в гараж. Жена недовольна. Муж: «Сара, и таки не смей мне возражать!» — «Фима, я не возражаю. Я молчу». — «Тогда убери мнение со своего лица!»

Ох уж эти мужики! *Такая история*

Кофеманка

Заболела я недавно гриппом. Посмотрела: дома продукты есть, лекарства тоже, только кофе закончился. А я страшная кофеманка, и давление у меня всегда низкое. В общем, прошу своего любимого купить кофе.

Маленькое лирическое отступление: при всех минусах его характера это добрый и внимательный мужчина, который никогда не опаздывает на работу, в целом толковый — в свои 42 года достаточно быстро освоил компьютер (я просветила).

Ну вот, сказала этому чуду после работы зайти в магазин. Дальше привожу хронологию недели.

День первый.

— Солнце, купи кофе, масло, сахар, хлеб и что-нибудь к чаю.

Солнце приносит масло, сахар, хлеб и тортик. Где кофе? Забыл.

— Ну, ты такой список надиктовала, кто же запомнит!

День второй.

— Котик, купи после работы пекинскую капусту, лимон и кофе. Запомнил?

Котик приносит вечером кочанную капусту и лимончик.

— Где кофе?

— Я три наименования запомнить не могу, мужской мозг запоминает только два.

День третий.

— Зайчик, я все записала, положи список в карман куртки, тогда ничего не забудешь.

Зайчик приходит вечером вообще без покупок. Что случилось?

КУПИ КОФЕ, МАСЛО, САХАР, ХЛЕБ И ЧТО-НИБУДЬ К ЧАЮ.

— А я твой почерк не разобрал. Меня без кофе уже колотить начинает.

День четвертый.

— Золотко, бери ручку и пиши: кофе, печенье, грибной соус и сок.

Золотко является вечером с пустыми руками и виноватой физиономией:

— Я твою бумажку на работе потерял.

День пятый.

— Котенок, я отправила список эсэмэской на твой телефон. Откроешь и прочитаешь в магазине!

Провинившийся котенок вечером, уже с раздражением:

— Я зашел в магазин и полчаса пытался найти эту твою эсэмэску в телефоне! Нет ее во входящих, все прочитал!

— Ага, я ее в черновиках сохранила.

День шестой. Суббота, выходной, утром выпроваживаю его в ближайший магазин:

— Как придешь, звонишь мне, и я тебе говорю, что взять. Начинаешь забывать — перезваниваешь!

Приходит. Полная торба продуктов, которых я не заказывала, кофе нет. Пояснение:

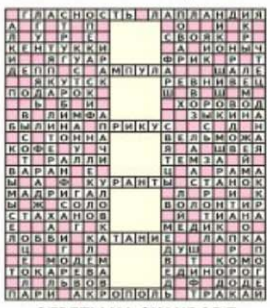
— Понимаешь, я телефон забыл... Ну, ты не расстраивайся: я тебе тортик большой купил! — и ставит на стол эту калорийную бомбочку. Как ни печалила вся эта ситуация, а она таки стала первым шагом к моему избавлению от кофезависимости. Теперь я пью только чай...

Марина, Московская обл.

Анекдот

Жена звонит мужу: «Где тебя черти носят?» — «Дорогая, помнишь ту ювелирную лавку, где ты увидела жемчужное ожерелье и просто влюбилась в него?» — «О, милый, конечно помню!» — растаяла жена. Муж продолжает: «Я в баре напротив».

СПАСИБО, УХОДЯЩИЙ ГОД,
ЧТО НАС КОПЫТОМ
НЕ ПРИБИЛО!
И В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ
ПУСТЬ ТОЖЕ ПОВЕЗЕТ, ЧТОБ
НАС КОЗЛАМИ
ЖИЗНЬ НЕ НАГРАДИЛА!



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Младший сын Манилова
Демократия слова
Всегда привирает
Речное судно русичей
Плотная забота
Родной штат А. Линкольна
Небольшая мотыга
Отец акваланга
Страна болотных арабов
Лобная мера длины
Хищник на гербе Гайаны
Город, родина Рафаэля
Герметичная тара
Джек Воробей вне экрана
Столица на Лене
Спортивная лодка
Пугало для акрофоба
Печатный знак наборщика
Палласов кот
Индейцы из вестернов
Песня-сказание
Бесцветная коллега крови
Стыковка челюстей
Бодрящее варево
Тяжелая единица веса
«Цветущая» среди имен
Шаблон для выкроек
Литературная нереальность
Турнир автогонщиков
Фортель хитрюги
Ящерица-переросток
Владыка-индус
Звонкое блюдо у ринга
Лирическое стихотворение
Хан с лицом Харрисона Форда
Самый знаменитый шахтер
Сетевой концентратор
Оперный князь-пленник
Атака курицы
Ангажированные депутаты
Вождь семинолов
На востоке граничит с Нигером
Сама невинность в зодиаке
Земляк Отелло
Написала о Трусе и Косом
Турникет в Интернет
Заключенный спор
Столица Галичины
Исторический центр Афин

1

Родина Санты

2

3

4

5

Муж сестры супруги
Служитель кулинарии
Бывшее название реки Урал
Роль, прославившая Сигала
Мышцы, развитые у бегуна
Характер
Декламатор на сцене
Будущая котлета
Рассказ Чехова о докторе
Р. Быков в х/ф «Деревня Утка»
Секретарь Эркюля Пуаро
Нефор-мал с бзиком
Ремесло импортера
Домик в Альпах
Кавалер с комплексом Отелло
Дикая киска с кисточками
Сыграл Гвидона в кино
Родила от Зевса Персея
Церковный ежедневник
Людмила, что пела о Волге
Богатый сановник
Лоренцо-киноактер
Торфяное болото
Актриса, побывавшая Золушкой
Водная артерия Лондона
Мото-ристка из ателье
Покоящая Цой
Главный город Ганы
Бритвенный депилятор
Велостанина
Саша из «Ералаша»
Актер, сыгравший Будулая
Вещество-разрушитель
Безголовый киноприз
Монах из лавры
Зверь на гербе Перми
Модель «Ниссана»
Илья-предсказатель
Вершина славы
Борец за жизнь пациента
Крепежный стержень
Ножка в швейной машинке
Эпилог симфонии
Популярность фасона
Холодный освежитель
Итальянское озеро
Мифическое существо
Автор романа «Сафо»
Древняя столица Литвы

Гороскоп с 7 по 20 января

Лишний жирок поможет согреться в холодные дни

ОВЕН Отсыпайтесь, лечитесь, релаксируйте... Домашняя уютная атмосфера — вот то, что вам сейчас нужно. Ближайшие две недели запомнятся удивительными совпадениями и поворотами в судьбе. Вы почувствуете в себе силы, которые помогут свернуть горы. Зимой никаких диет! Оставьте их до весны. В холода, да еще когда за окном темень, нужен полноценный горячий завтрак, и вообще — голодать нельзя. Лишний жирок в холодные дни поможет согреться.

Для профилактики гриппа и простуды пейте весь январь по 1 ст. ложке лукового сока с медом 3 раза в день с перерывами на неделю.

ТЕЛЕЦ Все, что сейчас происходит в вашей жизни, регулируется свыше. Поэтому будьте благодарны за то, что у вас уже есть. И постарайтесь в ближайшие 2 недели не вступать ни с кем в конфликты, даже если у вас будет желание что-нибудь кому-нибудь высказать и доказать. Чтобы расслабиться и успокоиться, смешайте по 4 ст. ложки цветков ромашки, листьев мяты и 3 ст. ложки корней валерианы. 1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипящей воды, остудите, процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день. Для вкуса подсластите медом или вареньем.

БЛИЗНЕЦЫ Продолжайте сеять добро и любовь, окружать близких заботой, а чужих радовать милым словом, участием в их делах, улыбкой. Многих ожидают судьбоносные встречи, счастливые совпадения и даже неожиданная прибыль. Только не спешите тратить деньги «не отходя от кассы», иначе рискуете остаться с пустым кошельком. Если стали плохо спать, перед сном пейте 1/2 стакана сока тыквы с чайной ложечкой меда.

РАК Простите недругов, но в первую очередь простите себя за все недостатки, ошибки и слабости. Прощение открывает путь любви и благополучию. Иначе вам не найти верной дороги к счастью и процветанию. Начинаете раздражаться? Гулять, гулять и еще раз гулять! В любую погоду, не меньше часа в день. Свежий воздух — ваш лучший лекарь.

ЛЕВ Домашние дела будут делаться играючи, в доме — мир и благодать. Но может напомнить о себе сердечко. Рекомендуем регулярно 3 раза в день пить такой чай: вскипятите 0,5 л воды, через 1-2 минуты залейте 2 ст. ложки зеленого чая, настаивайте 3-4 минуты, добавьте щепотку ванилина и на кончике ножа шафрана. Сахар кладите по вкусу, но полезнее, конечно, пить вприкуску с медом.

ДЕВА Не проглядите своего счастья! Возможно, всплывут отношения из прошлого, которые разбередят душу. И еще придется распутывать жизненные головоломки, а не прятать голову в песок. На холоде быстро мерзнут ноги? Попробуйте подержать их под струей теплой воды, постепенно снижая ее температуру до холодной. Так вы постепенно укрепите капилляры ног, улучшите их кровоснабжение.

ВЕСЫ Депрессия будет подгонять вас к холодильнику. Не набрасывайтесь на еду, иначе попадете в ловушку: при переедании начнут мучить желудочные расстройства, еще больше ухудшая настроение. А вот за строгую диету желудок будет благодарен. Рекомендуем вкусное и полезное блюдо — тыквенный суп. Тыкву порежьте кубиками, варите 5 минут, измельчите до состояния пюре, добавьте сливки и держите на огне еще 5 минут. Такой суп обволакивает желудок, защищая слизистую и создавая приятное ощущение сытости.

СКОРПИОН Не принимайте близко к сердцу мелкие неприятности, перешагивайте через них. Если вдруг прихватит радикулит, сделайте компресс из сырого тертого картофеля или кашицы редьки с хреном и сметаной. А согреться холодными вечерами помогут чашечка ароматного чая и душевные беседы с хорошим человеком.

При повышении давления опустите руки до подмышек в теплую (39°С) воду на 15 минут. Сосуды расширятся и давление снизится.

СТРЕЛЕЦ Не порите горячку! Не спешите рвать с прежней жизнью: семьей, работой, друзьями. Будьте осторожны: внося в свою жизнь новое, не разрушайте старое. Подумайте, что есть хорошего в нынешнем положении дел. Возможны проблемы у тех, кто страдает гастритом или колитом. Предупредить обострение просто: 1 ст. ложку калины залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

КОЗЕРОГ Отсыпайтесь, лечитесь, релаксируйте... Домашняя уютная атмосфера — вот что вам сейчас нужно. Начало года запомнится удивительными совпадениями и поворотами в судьбе. Единственное, что может доставить неприятные минутки, — перепады давления. Заранее начните укреплять сосуды головного мозга. Натрите на мелкой терке репчатый лук, отожмите сок и смешайте пополам с медом. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

ВОДОЛЕЙ У вас есть заветная мечта? Напишите об этом на листочке бумаги, сверните в трубочку, закопайте в землю, в горшок с цветком. Причем желательно с таким, который расцветает в середине зимы. И каждый день, поливая цветок, помните, что вы лелеете и свою мечту. Если при изменении погоды болит голова, подставьте руки под струю горячей воды, потом приложите влажные ладони к лицу и шее — так вы снимите спазм сосудов.

РЫБЫ Придется набраться терпения и не сопротивляться. Почистите чешуйки и плывите туда, куда вас несет поток. Как обычно бывает, мы цепляемся за что-то мертвой хваткой и убеждаем себя, что жить без этого не можем. На самом деле, за поворотом вас ждет то, о чем давно мечтали, и те, кто действительно будет вас любить и понимать. Возможна бессонница. Не допустить ее проще простого: за час до сна грызите семечки подсолнечника — очень успокаивает.

Стихи наших читателей

ОБНИМИ МЕНЯ, МАМА!

Лишь глаза усталые прикрою
От дорог далеких и невзгод,
Вижу речку нашу под горою,
Пью знакомый воздух,
словно мед.
И бегу настойчиво, упрямо
Догонять те годы, что ушли,
Обними меня скорее, мама,
И к колодцу по воду пошли.
Принесу ведро воды
студеной,
Дров на завтра больше
наколю
И, твоей любовью
наделенный,
Я себя от многих бед спасу.
...Лишь прилягу
и глаза закрою,
Не успев еще и задремать,
Вижу низкий домик
над горою,
На пороге старенькая мать...

А. Новиков,
с. Усть-Калманка,
Алтайский край

АХ, ОДИНОЧЕСТВО...

Ах, одиночество...
Ну кто его не знает?
Ты тяжко и превыше
всяких сил.
Как быть, когда душа
не принимает
Того, кто сердцу бедному
не мил?
Быть одному иль жить
с другим в союзе,
Испить с немилым
чашу бытия?
Не проще ль разрубить
Гордиев узел:
Коль нет любви, то это
не семья!
И вечный спор, которым
душу травишь,
И вечный выбор: быть
или не быть?
Любить насильно сердце
не заставишь,
И одиноким быть
не запретишь.

В. М. Пелипенко,
Йошкар-Ола,
Марий Эл

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края) **31670**

Объединенный каталог «Пресса России» **42404**

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы» **53995**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **Что расскажет микроскоп**
НАШЕ ТЕЛО — ДЖУНГЛИ, КИШАЩИЕ МИКРОБАМИ.

✓ **Диагноз — остеохондроз**
КАК СИДЕТЬ, СТОЯТЬ, ЛЕЖАТЬ.

✓ **Болит одинаково**
СТЕНОКАРДИЯ ИЛИ ЯЗВА ЖЕЛУДКА?

✓ **Деликатная тема**
ОЙ, ВОСПАЛИЛСЯ ГЕМОРРОЙ!

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-1485 от 10.02.2000г. Ценна свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 181535 экз. Заказ 2056. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 7.01.2015 г. Подписано в печать 29.12.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ТОО «Крас-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 225305 экз.
12+